Maraton de filme despre și pentru Paște

Paștele este un moment special pentru a ne reuni cu familia și cu cei dragi, pentru a participa la tradiții pascale distractive, cum ar fi vânătoarea de ouă, masa îmbelșugată de sărbătoare și consumul de ciocolată.

O altă activitate de Paște pe care familiile o pot împărtăși ar fi găzduirea unui maraton de filme de Paște. Luați-vă așadar floricele de porumb (sau mai multe bunătăți de Paște), cuibăriți-vă pe canapea și bucurați-vă de unele dintre cele mai bune filme despre semnificația și istoria Paștelui, Iepurașul de Paște și multe altele.

Peter Rabbit (2018)

Peter Rabbit este unul dintre cele mai bune filme de Paște pe care să le vizionați cu familia (mai ales dacă aveți copii

mici). Este o abordare amuzantă a cărții clasice pentru copii omonime. Micul iepuraș (dublat de James Cordon) încearcă să o cucerească pe vecina sa, Bea, și să recâștige Conacul de la dușmanul său, domnul McGregor. Animația este realizată foarte bine, iar iepurii și animalele se potrivesc perfect cu actorii și decorurile reale.

Cele zece porunci (1956)

Interpretarea legendară a lui Charlton Heston în rolul lui Moise conferă greutate acestei povești epice despre credință, iar faraonul Egiptului este jucat cu stil și emfază de Yul Brynner. Cecil B. DeMille a regizat acest film câștigător al premiului Oscar, care reprezintă apogeul măreției Hollywoodului clasic. Efectele sale speciale revoluționare (pentru epoca respectivă) sunt la fel de impresionante ca și povestea în sine. Despărțirea Mării Roșii este o performanță magnifică în epoca cinematografică dinaintea efectelor speciale realizate pe computer.

Patimile lui Hristos (2004)

Mel Gibson a regizat acest film extrem de popular, care relatează agonia ultimelor douăsprezece ore ale lui Iisus. Filmul lui Gibson a emoționat publicul

până la lacrimi în timpul difuzării inițiale din 2004 și a devenit un succes de casă neașteptat, obținând cele mai mari încasări pentru un film cu rating „R" – interzis minorilor sub 16 ani.

Filmul se remarcă prin descrierea fără menajamente a violenței procesului și crucificării Mântuitorului. Intenția lui Gibson a fost de a aduce publicul mai aproape de realitatea suferinței lui Iisus și de a susține astfel credința creștină. James Caviezel oferă o interpretare uluitoare în rolul lui Iisus.

Ultima ispită a lui Hristos (1988)

Interpretarea dată de Martin Scorsese poveștii lui Iisus a fost extrem de controversată la premieră, dar acest clasic a depășit criticile. Filmul este considerat un portret uluitor al slăbiciunilor și tentațiilor umane – prin descrierea lui Willem

Dafoe în rolul lui Iisus, un om care se confruntă cu dorința sa conflictuală de a trăi viața ca un om normal. Harvey Keitel îl interpretează pe Iuda, iar Barbara Hershey este Maria Magdalena. Prestația lui David Bowie în rolul lui Pontius Pilat le va face o plăcere deosebită nu doar cinefililor, ci și melomanilor.

Ben-Hur (1959)

Această veritabilă epopee cinematografică a făcut parte din tendința existentă în anii 1950-1960 la Hollywood de a realiza superproducții grandioase, pe ecran panoramic. Producția sa a implicat decoruri uriașe, mii de figuranți, precum și recuzită și costume elaborate. Este, de asemenea, considerat una dintre cele mai bune povești biblice de urmărit în weekendul de Paște.

Faimoasa scenă de acțiune a impresionantei curse a lui Charlton Heston (care a câștigat Oscarul pentru cel mai bun actor, pentru interpretarea sa) reprezintă o prezență captivantă în rolul eroului protagonist. Acest clasic popular a câștigat 11 premii Oscar, inclusiv cel pentru cel mai bun film.

Maria Magdalena (2018)

Rooney Mara este stăpâna ecranului în *Maria Magdalena,* un film despre femeia care l-a urmat pe Iisus și a fost martoră atât la răstignirea, cât și la învierea

acestuia. Filmul analizează mai îndeaproape cine a fost Maria Magdalena și călătoria ei pentru a-l găsi pe Iisus. Joaquin Phoenix, Chiwetel Ejiofor și Tahar Rahim joacă în rolurile principale și oferă interpretări impresionante.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Ilinca Goia

Născută pe 6 martie 1969 într-o familie de intelectuali din București, Ilinca Goia a fost între anii 1987 și 1990 membră a trupei de teatru studențesc Podul, condusă de profesorul Cătălin Naum. Tot în această perioadă a debutat în cinematografie, în filmul „Rochia albă de dantelă" (1988), regizat de Dan Pița.

A absolvit Academia de Teatru și Film I.L. Caragiale din București în 1992 la clasa profesorilor Florin Zamfirescu și Doru Ana. A urmat un stagiu de pregătire la Universitatea și Teatrul Old Globe din San Diego (SUA), primind ulterior o bursă de studii la Academia Americană de Music-Hall și Artă Dramatică (AMDA) din New York, unde a absolvit în 1996.

Bogata sa experiență profesională cuprinde numeroase spectacole de teatru, atât în Statele Unite, cât și în România. A jucat la Nottara, Teatru Româno-American „Eugene O'Neill" și Teatrul Național „Ion Luca Caragiale", sub bagheta unor importanți regizori.

De asemenea, biografia profesională a actriței cuprinde o bogată activitate cinematografică și de televiziune, Ilinca Goia interpretând numeroase roluri principale sub bagheta unor regizori de prestigiu.

De-a lungul carierei, a obținut numeroase distincții, dintre care amintim Premiul de debut la Festivalul de Film de la Costinești (1991), Premiul de teatru „Drama-Logue" acordat de Colegiul Criticilor din Los Angeles pentru cea mai buna actriță într-un rol de dramă (1994), Ordinul Meritul Cultural (2004), Premiul Gopo pentru cea mai bună actriță într-un rol secundar – Carmen din filmul „Poziția copilului" (2014), Premiul UNITER pentru cel mai bun spectacol de teatru TV, pentru „Hedda Gabler" (2014), Premiul UARF de excelență „Clacheta de aur" pentru rolul Carmen din filmul „Poziția copilului" (2014).

Reviste

Un roman coroziv, Biserica neagră

Scriitorul A.E. Baconski, pe care îl prețuiesc și eu, și nu de ieri de azi, ci încă din anii studenției, îi atrage atenția lui Dan Stanca, semnând în revista „Luceafărul de dimineață" a Uniunii Scriitorilor din România articolul *A.E. Baconski și Biserica neagră.*

„Pe 4 martie se împlinesc 45 de ani de la moartea lui Anatol Baconsky în condiții dramatice, dictate de faimosul cutremur de pământ. Era un om încă tânăr, care mai avea de trăit și, mai ales, avea multe de citit. A.E. Baconsky a fost un mare cititor de poezie și, în același timp, un valoros traducător. Dovadă stă impresionantul volum *Panorama poeziei universale contemporane*, apărut la începutul anilor șaptezeci, care, pentru mine cel puțin, a reprezentat un reper capital pentru a mă familiariza cu poeziile autorilor de pretutindeni.". După această scurtă introducere, Dan Stanca se oprește asupra romanului *Biserica neagră,* publicat în țară după 1989, și care merita, și ar merita și azi, mai multă atenție: „Am luat cunoștință de acest roman prin 1975-1976, atunci când fragmente ample din carte au fost difuzate de Europa liberă în cadrul emisiunii *Povestea vorbei* a lui Virgil Ierunca. Era, desigur, o literatură subversivă, dar în egală măsură desprinsă de tot ceea ce înseamnă conjunctură social-politică.

Evident, atunci mă atrăgea caracterul subversiv, dar, după ce regimul Ceaușescu s-a prăbușit, romanul ne-a arătat adevărata lui față, aceea a unei scrieri cu bătaie universală, care nu depinde de regimul politic al țării în care a fost scrisă. Acum, o pun alături de *Deșertul tătarilor* al lui Buzzati, de *Pe falezele de marmură*, romanul lui Ernst Jünger și, ca să împing ștacheta și mai sus, de *Castelul* lui Kafka.

A.E. Baconsky era un artist pentru care frumusețea cuvântului așternut în pagină conta mai mult decât dezvăluirea brutală a adevărului. Era, până la urmă, un antisoljenițian sau un antiPaul Goma, deși atitudinea lor morală era aceeași. Dar pentru el conta arta. Am în minte minunatul volum despre pictura lui Botticelli pe care l-a scos, pe vremuri, la Editura Meridiane. Și altele...

Romanul *Biserica neagră* nu are un epic spectaculos. Este vorba despre un bărbat care revine în țara sa după ani și ani și nu mai recunoaște nimic. Ajunge astfel într-o lume străină, în care nu se simte bine și este hărțuit la tot pasul. Dar autorul nu vrea să facă din aceste date un roman al suferinței și al conflictelor dureroase. Personajul principal, chiar și într-o asemenea lume, trăiește un simțământ al detașării și al contemplației.

El nu se revoltă, ci privește totul glacial și înțelept. Cartea lui Baconsky are această calitate care nu poate izvorî decât din conștiința intelectualului care nu se lasă dominat de împrejurări. El țintește numai ce e neperisabil și astfel își conduce viața. De aceea spun că romanul acesta ar fi putut să facă o carieră mare. Dacă n-a făcut, aceasta ține de alte motive care nu se regăsesc în valoarea sa.

Adevărul este că pentru autor toată lumea era nebună, nu numai universul concentraționar comunist sau fascist. Avea o privire care trecea dincolo de gardul propriei țări. Fiind un eseist de mare rafinament, A.E. Baconsky avea știința decontextualizării. Bunăoară, ce este liga cerșetorilor despre care vorbește în carte? Poate fi orice. Pot fi derbedeii care, prin venirea la putere a partidului comunist, suit ca scroafa în copac și au distrus elitele; pot fi însă și alții care, sub acoperirea libertății de opinie, continuă opera de distrugere a înaintașilor lor.

Autorul, care, la vremea respectivă, a făcut și anumite compromisuri, reușește să rupă, de exemplu, masca lui Gheorghiu Dej și pe cea a lui Nicolae Ceaușescu și să vadă, în spatele lor, mutra hidoasă a unui *Big Brother*, așa cum îl gândise la sfârșitul războiului mondial George Orwell.

În *Biserica neagră* avem de-a face cu o reprezentare a dictaturii din literatura română. Europa liberă știa ce comercializează, dar, fără îndoială, cartea bate mult mai departe decât ce voia să facă respectivul post de radio.

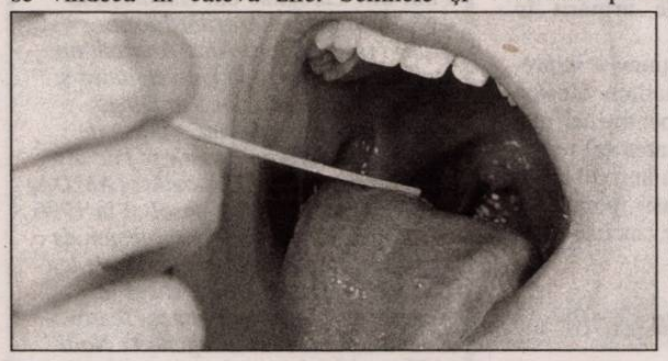
GEORGE CUȘNARENCU

Neajunsurile durerii „în gât”

De mici copii ştim că, atunci când apar dureri la înghiţire undeva, în fundul gâtului, poate fi vorba despre o inflamare a amigdalelor, acele pernițe de ţesut glandular care se pot infecta în prezenţa unui virus sau al unor bacterii.

Amigdalele ajută la apărarea organismului împotriva infecţiilor ce pot pătrunde prin nas sau prin gură. Amigdalita (aşadar, boala în sine) este foarte frecventă şi poate apărea la orice vârstă. Majoritatea cazurilor de amigdalită se vindecă în câteva zile. Semnele şi simptomele pot include: ■ durere în gât; ■ durere la înghiţire; ■ febră; ■ durere în urechi; ■ respiraţie urât mirositoare; ■ durere de cap; ■ pierderea poftei de mâncare şi senzaţie generală de rău; ■ amigdale roşii şi inflamate (cu puroi); ■ glande umflate şi sensibile de fiecare parte a gâtului; ■ modificarea sunetului vocii (cum ar fi sunetul răguşit sau înfundat).

De asemenea, unii bolnavi se pot plânge de dureri de stomac, chiar şi fără a avea o durere în gât şi pot vomita. Amigdalita poate duce şi la alte infecţii în nas, în sinusuri şi în urechile bolnavului. Acestea pot include otita medie, caz în care canalul dintre gât şi urechea medie devine blocat şi afectează auzul.



Amigdalita este de obicei diagnosticată cu un scurt examen fizic şi inspecţie vizuală a amigdalelor. De asemenea, medicul poate face un tampon în gât dacă consideră că o infecţie bacteriană (streptococ) cauzează amigdalita. Tratamentul se va concentra pe ameliorarea durerii şi a febrei asociate cu paracetamol, odihnă, precum şi băuturi răcoritoare şi alimente uşor de înghiţit.

Antibioticele vor fi prescrise de medic dacă amigdalita este cauzată de o infecţie bacteriană. În anumite cazuri, dar nu „preventiv” – fiindcă aşa au auzit părinţii că „e bine” să se procedeze –, se poate recurge la amigdalectomie, care implică îndepărtarea chirurgicală a amigdalelor.

Biroul – comoditate şi disconfort

Se întâmplă aproape întotdeauna, fără să vă daţi seama: munca la birou vă transformă într-o persoană sedentară, cu dureri de articulaţii şi chiar de oase.

Circulaţia improprie la nivelul mâinilor şi picioarelor este principala responsabilă de amorţelile resimţite, micile înţepături în zona mâinilor şi picioarelor sau chiar durerile de care nu scăpaţi nici măcar după câteva minute de mişcare. Oboseala avansată este şi ea o cauză a circulaţiei periferice deficitare.

Există câteva metode simple de îmbunătăţire a circulaţiei în zona mâinilor şi picioarelor, care pot fi realizate zilnic, fie în pauza de masă de la prânz, fie seara, înainte de culcare.

Plimbările scurte sunt ideale pentru îmbunătăţirea circulaţiei sangvine. O mică plimbare de zece minute la prânz poate face minuni pentru sistemul circulator şi chiar pentru tonus. Altă metodă pentru revigorarea circulaţiei este masajul. Dacă nu aveţi timp nici de o plimbare şi nici de o şedinţă săptămânală de masaj, încercaţi un exerciţiu la birou, pentru îmbunătăţirea circulaţiei sângelui. Aşezat pe scaun, întindeţi picioarele şi rotiţi-le pe rând în sensul acelor de ceasornic, de zece ori pe fiecare.

Vă ridicaţi apoi în picioare şi cu talpa atingeţi şezutul. Menţineţi această poziţie cu mâna câteva secunde, după care puteţi ridica genunchiul la piept, acolo unde din nou menţineţi poziţia câteva secunde. După doar cinci minute sunteţi gata pentru o altă oră în faţa biroului.

Dacă aveţi probleme cu mâinile, fiind amorţite pentru că întreaga zi stau într-o singură poziţie, iată câteva sfaturi utile care vă pot fi de folos pentru îmbunătăţirea circulaţiei şi evitarea amorţelilor şi mâncărimilor de palme.

Începeţi mai întâi cu degetul mare, pe care vi-l rotiţi în sensul acelor de ceasornic, cu mişcări lente, care să nu forţeze în niciun fel structura osoasă. Întindeţi pe rând fiecare deget cât puteţi de mult şi menţineţi această poziţie câteva secunde. La fel şi mâinile, pe care le întindeţi în faţă şi în lateral cât puteţi de mult.

După marile desfătări gastronomice...

Se ştie că dietele prea stricte nu dau rezultate bune şi că această abordare pe termen lung duce la efecte opuse celor dorite. După weekendul de Paşti, în loc să aplicaţi pedepse inutile la masă, sub formă de aşa-zis regim, va fi suficient să adoptaţi bune obiceiuri de detoxifiere care, neîndoielnic, vor face diferenţa.

Cu sărbătorile lăsate în urmă, treptat intrăm din ce în ce mai mult în inima primăverii, iar o dietă de detoxifiere de după Paşti ne permite să eliminăm caloriile acumulate în cursul pantagruelicelor răsfăţuri de două-trei zile.

Urmărirea ritmului natural al anotimpurilor, chiar şi în alimentaţie, este esenţială pentru un stil de viaţă sănătos. Cel mai mare ajutor vine întotdeauna din dieta mediteraneană şi, în special, din legume, fructe, fibre şi multă apă, cel puţin doi litri pe zi. Dacă se adaugă puţină mişcare în dieta detox după Paşti, chiar şi o plimbare de scurtă durată face ca rezultatul ţintit să fie asigurat.

Primăvara, grădina se îmbogăţeşte cu legume noi, muguri, salate, leguminoase şi ierburi aromatice, aliaţi de nădejde pentru a ne purifica organismul de zgura şi toxinele acumulate în timpul sărbătorilor de Paşti şi al sezonului precedent, care ne-a permis să petrecem zile întregi între aragaz şi canapea.

În plus, primăvara ne oferă lungi zile însorite, ideale pentru activitatea fizică în aer liber: 30 de minute pe zi de mers în ritm alert sunt recomandate pentru a rămâne activi şi reprezintă un instrument fundamental pentru sănătatea noastră.

Să nu uităm să descoperim faţa şi braţele şi să le expunem la soare timp de 20 de minute pe zi: acesta este timpul necesar pentru a activa pielea pentru a produce vitamina D, care ajută oasele să absoarbă calciul, să ne protejeze şi să ne întărească organismul.

Primul ingredient al unei diete bune de detoxifiere este cu siguranţă apa. A bea cât de mult puteţi, până la limita medie binecunoscută, de doi litri, vă permite să eliminaţi toxinele prin urină şi transpiraţie, să reoxigenaţi pielea şi să scăpaţi de oboseală.

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Elementar, despre boala virală

Aparent, aproape toată lumea se pricepe la afecţiunile „obişnuite”, adică le cunoaşte cauzele, manifestările şi mai ales tratamentele.

Este una dintre greşelile majore ale oamenilor neinformaţi, cel puţin în contextul în care şi bolile (mai exact, factorii declanşatori), la fel ca metodele terapeutice, se adaptează şi evoluează permanent, uneori devenind aliaţi în lupta pentru distrugerea organismului nostru.

Ne putem referi aici, de pildă, la numeroasele maladii virale, deci cauzate de germenii cunoscuţi sub numele de virusuri, care se pot răspândi cu uşurinţă în sânul unei familii şi, prin extensie, al unei colectivităţi: unitate şcolară, incinta unui spaţiu de lucru etc.

Infecţiile virale constituie cea mai frecventă cauză de îmbolnăvire, în special la categoriile foarte vulnerabile, cum sunt copiii şi vârstnicii. Potrivit medicilor, majoritatea copiilor sănătoşi pot lua până la 12 boli virale anual, în primii ani de viaţă. Recuperarea completă se produce însă într-o săptămână.

Febra (temperatura ridicată) este cel mai frecvent simptom, dar victima poate avea şi:
◆ secreţii nazale; ◆ tuse sau strănut; ◆ oboseală crescută; ◆ mănâncă sau bea mai puţin; ◆ vărsături şi/sau diaree.

Pot apărea şi manifestări anormale, ca: somnolenţă şi dificultate la trezire, hidratare scăzută, respiraţie accelerată, urinat mai puţin frecvent.

Foarte important de reţinut este că infecţiile virale nu pot fi tratate cu antibiotice. Dacă bolnavul are dureri sau alte manifestări de disconfort, o tabletă de paracetamol şi/sau nurofen îl pot ajuta să se simtă mai bine. Acestea sunt însă medicamente şi nu trebuie administrate „după ureche”, ci trebuie cel puţin să fie urmate instrucţiunile de pe prospect, pentru doza corectă.

Când pacientul este îngrijit acasă, se impun câteva măsuri specifice: ◆ menţineţi alimentarea cu lichide a bolnavului (înghiţituri mici şi dese pot ajuta mai mult); ◆ încurajaţi-l să se odihnească; ◆ reţineţi bolnavul acasă, până când îi scade febra şi se simte bine.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Alergiile şi intoleranţele alimentare, tratate de medicina energo-informaţională

Timpul în care bolile erau tratate numai cu medicamente a trecut. Timpul în care informaţia joacă un rol important în vindecare, în ameliorarea problemelor de sănătate a început. Impulsurile date prin biorezonanţă declanşează în corp o cascadă de reacţii biochimice care activează sistemul de autovindecare şi întrerup fenomenul de autodistrugere.

Paleta simptomelor unui bolnav cronic este harta psihostructurii lui dereglate. Toxina (alergenul) nu este nimic, mileul în care acţionează este totul. Blocajele energetice din corp blochează la rândul lor procesele fiziologice ale corpului (limfa este sistemul care are legătură directă cu celula). Prezenţa metalelor grele în organism este o premiză, este suportul bolilor cronice.

Cheia vindecării indiferent de boală este „deratizarea energetică a corpului şi a psihicului". Funcţionalitatea unui organ şi a ţesutului său (locul unde se depun noxele) este coordonată de un câmp magnetic, care poate fi pozitiv influenţat şi se restabileşte funcţionalitatea celulară. Se revine la o circulaţie optimă energetică în organism.

Alergia sau intoleranţa sunt mereu greu de diagnosticat, chiar şi pentru un specialist. Înmulţirea persoanelor care suferă de alergii sau intoleranţa întâlnită la copii şi persoane tinere ne arată că numărul celor care suferă este în creştere. Ambele maladii sunt în legătură directă cu un sistem imunitar scăzut şi un metabolism dereglat. În unele cazuri intervin şi bolile moştenite de la înaintaşi. Alergia este o reacţie imediată a sistemului imunitar la întâlnirea cu alergenul provocator. Deci este o reacţie imediată!

Intoleranţa are mare legătură şi cu enzimele digestive produse de pancreas, iar reacţia este întârziată, mai ales după o acumulare cantitativă în timp, a alimentului provocator. Alimentaţia tot mai procesată, mediul înconjurător şi stresul îşi spun cuvântul.

Alergiile şi intoleranţele alimentare slăbesc sistemul imunitar al corpului şi dereglează funcţionalitatea organelor, cu alte cuvinte, pavează drumul spre diferite alte afecţiuni. Medicina energo-informaţională, o medicină conform spiritului timpului nostru, se bazează pe informaţia pacientului, deci o terapie personalizată. Tratează cauza reacţiilor alergice şi intoleranţelor alimentare, fără medicamente şi fără durere.

Identifică alergenii prin teste energetice, evitând contactul cu cel provocator. Informaţia alergică seta-tă în sistemul imunitar este neutralizată şi se întrerupe fenomenul de autodistrugere.

Echilibrarea energetică a revărsării hormonului histamină (hormon responsabil în corpul nostru de reacţiile alergice), reglarea adrenalinei şi autoreglarea corpului, activarea enzimelor digestiei, repunerea imunităţii corpului în echilibru sunt numai câţiva dintre paşii care se fac în tratamentele antialergice sau în intoleranţe alimentare.

Alergiile şi intoleranţele slăbesc sistemul de apărare al corpului. De exemplu: cineva face o gripă sau o răceală puternică în perioada sezonului pomilor înfloriţi şi poate deveni alergic la diferite specii de polen.

Cei mai agresivi alergeni sunt totuşi părul de animale încrucişat cu polenul şi Ambrozia. Este un mare balast pentru pacient şi le diminuează considerabil calitatea de viaţă. Numărul persoanelor cu alergii este în creştere îngrijorătoare. De la neurodermită, astm şi rinită alergică, până la alergiile de contact sunt maladii întâlnite frecvent. Se pare că în oraşe numărul persoanelor alergice este mult mai mare. Desigur şi mediul toxic joacă un rol important în declanşarea diferitelor reacţii alergice. Reacţiile alergice pot apărea pe diferite organe ca pielea, mucoasele bronhiilor şi ale plămânilor.

Ambrozia face ravagii în ultimii ani prin reacţiile alergice exacerbate şi efecte agresive pe tot parcursul anului. Simptomele produse duc la scăderea calităţii vieţii pacientului. De exemplu, tratarea necorespunzătoare a unei rinite alergice produce informativ o schimbare de „etaj energetic" şi, în multe cazuri, se poate ajunge chiar la un astm.

Tratamentele oferite de medicina clasică în acest domeniu sunt nesatisfăcătoare. Medicamentaţia cu cortizon are de cele mai multe ori efecte negative asupra stomacului, intestinelor şi sistemului osos. Testele alergologice sunt metode folosite de peste treizeci de ani, de asemenea, cu rezultate nemulţumitoare pentru marea majoritate a pacienţilor. Ba mai mult, punerea pacientului în contact cu alergenul provocator este resimţit negativ de către acesta.

Medicina energo-informaţională, atât prin diagnosticarea energetică, cât şi prin tratamentele aplicate, nu are efecte secundare şi nu este invazivă, nu duce la carenţă, respectiv evitarea alergenilor provoctori.

Tratamentele încep cu reglarea revărsării histaminei în sânge, reglarea serotoninei şi desigur neutralizarea alergenele provocante. Îndepărtarea blocajelor energetice este un pas major în terapie. Blocajele meridianelor energetice ale corpului sunt adesea provocate de metale grele, parazitoze, candida, cicatrici în urma intervenţiilor chirurgicale, medicamentaţie excesivă, alimentaţie dereglată. Deblocarea duce la o armonizare a întregului organism.

Sistemul imunitar este învăţat să recunoască cine este „prieten" sau „duşman" şi reacţiile corpului sunt normalizate la întâlnirea cu „intrusul". Cu alte cuvinte, histamina nu se mai revarsă în sânge agresiv, ci echilibrat. Desigur, şi urmările sunt plăcut acceptate de corpul pacientului.

Deblocarea meridianelor energetice în cazul alergiilor este un program dezvoltat de dr. med. Jürgen Hennecke, autorul cărţii „Neue Hoffnung bei Allergien?" („Speranţe noi în cadrul alergiilor?"), un program de desensibilizare energetică foarte eficient şi fără niciun efect secundar.

Avem multe definiţii ale alergiilor, dar pentru pacientul alergic este important ajutorul primit prin „descătuşarea corpului" de agresivitatea alergică. Pacientul caută o rezolvare a suferinţelor sale şi, dacă se poate, fără efecte secundare cu atât mai bine.

Sunt tratamente moderne, personalizate şi bazate pe informaţia energetică a pacientului. Reglarea sistemului de apărare a corpului şi aducerea lui într-o balanţă energetică este benefică întregului organism. Tratând corpul fizic, energetic şi spiritual suntem în măsură să oferim o terapie integrală care tratează cauza.

Omul de astăzi are posibilitatea să se documenteze şi să aleagă ce e mai bine pentru el. Tratamente învechite, folosite de mai bine de 30 de ani, care nu mai corespund standardelor actuale, oferite de medicina clasică în domeniul alergiilor şi cu multe efecte secundare, sau tratamentele oferite de medicina energo-informaţională, care au la bază fizica cuantică, o fizică modernă, actuală şi care analizează procesele fiziologice şi biochimice într-un organism viu în dinamica lor.

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

CONTACT: Derma Vital Bucureşti, strada Brânduşelor 6B, et. 2, interfon 003

PUBLICITATE

Nou la DermaVital – cardul cu terapia 4W

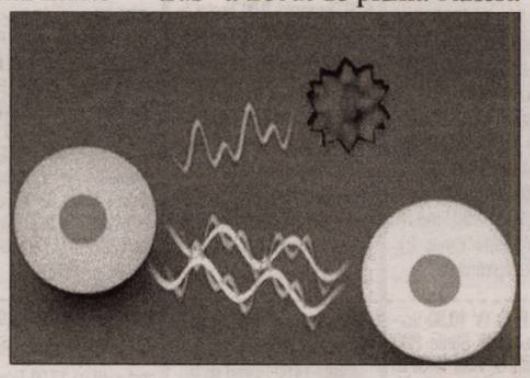
Cardul activează 4 straturi energetice în formă de cerc, în jurul imunităţii înnăscute.

Omul modern de astăzi, persoanele care au mai multe afecţiuni cronice, care au făcut sau fac chimioterapie sau radioterapie, au fisuri energetice în imunitatea înnăscută, chiar şi copiii au de multe ori dereglări energetice.

Sistemul imunitar înnăscut este principala linie de apărare împotriva intruşilor (bacterii, virusuri), într-o formă nespecifică.

Sistemul imunitar înnăscut intră în acţiune când un „intrus" a trecut de prima barieră a sistemului imunitar dobândit şi a fost memorat de către acesta.

Testele făcute după acest set de terapii au confirmat neutralizarea frecvenţelor patologice emise de virusuri, de bacterii.



TERAPIA 4W
– zidurile de apărare ale imunităţii

Terapia 4W se execută în 4 zile la rând, durează aproximativ 1 oră, nu doare, nu are efecte secundare.

4 şedinţe (640 ron), acum la 500 ron, care pot fi achitaţi în 2 rate.

dermaVITAL

covid -19

tel 0731.871.968 / 021.322.40.04

www.dermavital-med.ro

NOU!! – card de terapii post Coronavirus!

Centrul German DermaVital vă pune la dispoziţie atât tratamente Post Covid de prevenire a sechelelor ce pot apărea după infecţia cu Covid-19, cât şi tratamente Post Vaccin pentru neutralizarea efectelor secundare ale vaccinului.

Pentru mai multe informaţii accesaţi:

www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

PUBLICITATE

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestor terapii!

LUNI – 25 aprilie

TVR 1
7.05 Film (r) 8.35 Film: „Supraveghetorul" (SUA, 2011) 10.25 Concertul Filarmonicii din Viena la Sagrada Familia 12.00 Serial: „Copacul magic" (ep.1,2) 13.10 Exclusiv în România 14.00 Telejurnal 14.40 La masa de Paşti 16.40 Doc.: „Dunărea sălbatică" 18.20 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Între două lumi" (coprod., 2012). Cu: Jim Sturgess, Kirsten Dunst 23.10-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Film (r) 8.00 Film: „ Casa întoarsă pe dos" (SUA, 2003) 10.15 Film: „Hotel Transilvania" 12.00 Film: „Peter Rabbit" (r) 1.00 Film: „Se-ncinge treaba!" 16.00 Film: „Ca în rai" 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Ştirile PRO TV 0.00 Film: „Gods of Egypt" (r) 2.30 Film: „Just Like Heaven" (r) 4.30 Superspeed la ProTv (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Poveşti de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 Chefi fără limită 23.30 iUmor (r) 3.00 Poveşti de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Preţul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Naţiei (r) 8.00 Film: „Prinţesa furată" (r) 10.00 Film: „Mihail, câine de circ" (România, 1979) 12.00 Film: „Fetiţa şi vulpea" (Franţa, 2007). Cu: Bertille Noel-Bruneau 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Aventurierii gustului 22.00 Film: „Ultima confruntare" (SUA, 2014). CU: Cu: Steven Segal 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Aventurierii gustului (r) 5.00 FIlm: „Strada Speranţei" (r) 6.00 Film (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?". Cu: Katie Hamilton 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Inimi împietrite" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Legenda lepurașului (r) 7.30 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Gala umorului (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităţilor 13.35 Film: „Aur şi circ" (Italia, 1969). Cu: Terence Hill 15.20 Sărbătoarea muzicii 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câştigă România! 21.00 Reţeaua de idoli 22.10 Sărbătoarea muzicii 0.00 Luminiţa de la miezul nopţii 0.50 Câştigă România! (r) 2.35 Gala umorului (r) 4.15 România... în bucate (r) 5.00 Documentar 360º-GEO (r).

PRO CINEMA
6.00 La Măruţă (r) 8.00 Film: „The Terminal" (r) 10.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.45 Film (r) 14.30 Film: „Peter Rabbit" (r) 16.15 Film: „Sezonul miracolelor" (SUA, 2018). Cu: Matt Berry 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Hobbitul: Bătălia celor cinci oştiri" (SUA, 2014). Cu: Martin Freeman, Ian McKellen 23.15 Film: „Umbre de coşmar" (SUA, 2016). Cu: Lisa Cole, Angela Wilcox 1.00-5.15 Reluări.

MARŢI – 26 aprilie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Ediţie specială 12.00 Serial: „Copacul magic" 13.00 Ediţie specială 14.00 Telejurnal 15.10 Maghiara de pe unu 17.00 Inspiră România 18.10 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.10 Film: „Cocoşatul de La Notre-Dame" (Franţa, 1956). Cu: Gina Lollobrigida, Anthony Quinn 0.20 Serial: „Obsesia Evei" 1.05-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştirile PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Ştirile PRO TV 0.00 Film: „Mission: Impossible 2" (r) 2.30 I like IT (r) 3.00 Vorbeşte lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Poveşti de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 Chefi fără limită 23.30 Observator 0.00 Film: „Amnezie cu surprize" (r) 2.00 Observator (r) 3.00 Poveşti de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Preţul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Film (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Serial: „Ringo" 11.00 Insider politic (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Duşmani apropiaţi" (SUA, 2013). Cu: Jean-Claude Van Damme 22.00 Starea Naţiei 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Duşmani apropiaţi" (r) 5.00 Focus 23 (r) 6.00 Serial: „Ringo" (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău" (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Inimi împietrite" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Case şi design (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.00 Cirque du Soleil 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Cirque du Soleil (r) 16.00 Serial: „Mândrie şi pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Case şi design 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câştigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminiţa de la miezul nopţii 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
5.45 La Măruţă (r) 7.45 Film: „Miracles from Heaven" (r) 10.00 Serial (r) 12.15 Film: „Angry Angel" (r) 14.00 Film: „Safe Haven" (r) 16.15 Film: „Cursa de karting" (SUA, 2003). Cu: Randy Quaid, Harland Williams 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Ultraviolet" (SUA, 2006). Cu: William Fichtner, Milla Jovovich 22.15 Film: „De toţi banii" (SUA, 2017). Cu: Eddie Griffin, Blake Freeman 0.15 Film: „Ultraviolet" (r) 2.00 La Măruţă (r) 3.45 Serial: „La Bloc" (r).

MIERCURI – 27 aprilie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Ediţie specială 12.00 Teleshopping 12.30 Serial: „Copacul magic" 13.00 Ediţie specială 14.00 Telejurnal 15.10 Convieţuiri 17.00 Banii tăi 18.10 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.30 Vorbeşte corect! (r) 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.00 Breaking Fake News 23.00 Adevăruri despre trecut (r) 23.30 Istorii ascunse (r) 0.00 Serial: „Obsesia Evei" 0.55-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştirile PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinţi" 21.30 Imperiul leilor 23.30 Ştirile PRO TV 0.00 Film: „Miss Bala" (SUA, 2021). Cu: Stephanie Sigman, Irene Azuela 2.00 Lecţii de viaţă (r) 3.00 Vorbeşte lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Poveşti de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 Chefi fără limită 0.00 Observator 0.00 Film: „Prizoniere în vacanţă" (SUA, 2017). Cu: Goldie Hawn 2.00-3.00 Reluări 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Preţul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Naţiei (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Serial: „Ringo" 11.00 Oportunişii (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Fiul nimănui" (SUA, 2011). Cu: Al Pacino 22.00 Starea Naţiei 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 2.00 Film: „Fiul nimănui" (r) 5.00 Focus 23 (r) 6.00 Serial: „Ringo" (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Inimi împietrite" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

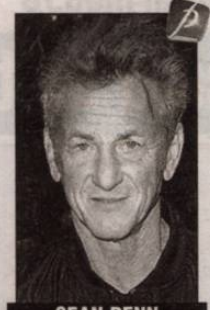
TVR 2
7.00 Case şi design (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Cirque du Soleil 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Sănătate cu de toate (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Cirque du Soleil (r) 16.00 Serial: „Mândrie şi pasiune" 17.00 România... în bucate (r) 17.30 Documentar 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câştigă România! 21.10 Film: „Călătoria spre casă" (Canada, 2020) 23.00 Serial (r) 0.00 Luminiţa de la miezul nopţii 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 La Măruţă (r) 8.00 Film (r) 10.00 Serial (r) 12.15 Film: „Kart Racer" (r) 14.15 Film: „Lună de miere în Las Vegas" (SUA, 1992). Cu: Nicolas Cage, Sarah Jessica Parker 16.15 Film: „Flicka" (SUA, 2006). Cu: Maria Bello 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Acum ori niciodată" (SUA, 2003) 22.15 Film: „Capcană mortală" (SUA, 2017). Cu: Adrien Brody, Antonio Banderas 0.15-3.45 Reluări.

KIRSTEN DUNST
– luni, 21.10 –

LIAM NEESON
– sâmbătă, 20.00 –

GOLDIE HAWN
– miercuri, 0.00 –


SEAN PENN
– sâmbătă, 22.30 –

KATIE HAMILTON
– luni-duminică, 15.00 –

IAN RICHARDSON
– joi, 21.10 –

MILLA JOVOVICH
– marți, 20.30 –

„MAGAZIN" nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 28 aprilie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Ediţie specială 12.00 Teleshopping 12.30 Serial: „Copacul magic" 13.00 Ediţie specială 14.00 Telejurnal 15.10 Akzente 17.00 Radar geopolitic 18.10 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 19.30 Vorbeşte corect! (r) 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.00 Doc.: „Zoopolis" 0.00 Doc.: „Obsesia Evei" 0.55.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştiri le PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinţi" 21.30 MasterChef 23.30 Ştirile PRO TV 0.00 Film: „Cursa Mortală 4" (SUA, 2018). Cu: Danny Trejo, Zach McGowan 2.15 Lecţii de viaţă (r) 3.00 Vorbeşte lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Poveşti de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela" 23.00 Observator 23.30 Dancing on Ice: Vis în doi (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Preţul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Naţiei (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Serial: „Ringo" 11.00 Serial: „Secretele preşedintelui" (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Serial: „The Sniffer" 22.00 Starea Naţiei 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Serial: „The Sniffer" (r) 5.00 Focus 23 (r) 6.00 Hai cu fetele (r).

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Inimi împietrite" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-5.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Reţeaua de idoli (r) 9.00 Cirque du Soleil 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Câştigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Natură şi aventură (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Cirque du Soleil (r) 16.00 Serial: „Mândrie şi pasiune" 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobişnuite" 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Câştigă România! 21.10 Film: „Misterele adevăratului Sherlock Holmes: stratagema calului alb" (Regatul Unit, 2001). Cu: Ian Richardson 23.00 Serial (r) 0.00 Luminiţa de la miezul nopţii 1.00-5.55 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial (r) 6.30 La Măuţă (r) 8.30 Film (r) 10.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.45 Film (r) 14.30 Film: „Încurcături sentimentale" (SUA, 1994) 16.30 Film: „Steve Irwin – Prietenul animalelor" (SUA, 2002) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Apel misterios" (SUA, 2006). Cu: Camilla Belle 22.15 Film: „Scapă cine poate" (SUA, 2019). Cu: Samara Weaving, Adam Brody 0.15-3.45 Reluări.

VINERI – 29 aprilie

TVR 1
7.00 Telejurnal 8.00 Cu capu-n zori 9.45 Teleshopping 10.00 Ediţie specială 12.00 Teleshopping 12.30 Serial: „Copacul magic" 13.00 Ediţie specială 14.00 Telejurnal 15.10 Opre Roma 16.00 EURO polis 17.00 Cooltura 18.10 Serial: „Dong Yi, concubina regelui" 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 22.10 Film: „Păcat originar" (coprod., 2001). Cu: Antonio Banderas, Angelina Jolie, Thomas Jane 23.45-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Ştirile PRO TV 10.30 Vorbeşte lumea 13.00 Ştirile PRO TV 14.00 Lecţii de viaţă 15.00 La Măruţă 17.00 Ştirile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Ştirile PRO TV 20.30 Românii au talent 0.00 Film: „Everly" (SUA, 2014). Cu: Salma Hayek, Jennifer Blanc 1.45 Film: „Miss Bala" (r) 4.00 Vorbeşte lumea (r).

antena 1
6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan şi Dani 12.00 Observator 14.00 Poveşti de familie 15.00 Mireasa 16.00 Acces direct cu Mirela Vaida 17.00 Observator 18.00 Preţul cel bun 19.00 Observator 20.30 FIlm: „Non-Stop" (SUA, 2014). Cu: Liam Neeson, Julianne Moore 22.30 iUmor (r) 2.00 Observator (r) 3.00 Poveşti de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile" 5.00 Preţul cel bun (r).

PRIMA TV
7.00 Starea Naţiei (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Serial: „Ringo" 11.00 Coloana de direcţie (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.15 Oportuniştii 20.00 Cronica cârcotaşilor 22.00 Serial: „Secretele preşedintelui" 23.00 Film: „Toamna bobocilor" (România, 1975). Cu: Marin Moraru 1.00-6.00 Reluări.

acasă
6.00 Serial: „Jocul cu focul" (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite" (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?" 16.00 Serial: „Jocul cu focul" 18.00 Serial: „Inimi împietrite" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte" 22.00 Serial: „Calea spre iertare" 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Cirque du Soleil 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Educaţie la înălţime (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităţilor 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Cirque du Soleil (r) 16.00 Serial: „Mândrie şi pasiune" 17.00 Educaţie la înălţime 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 La Măruţă (r) 8.00 Film (r) 10.00 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film: „The Crocodile Hunter: Collision Course" (r) 14.00 Film: „Josh şi S.A.M." (SUA, 1993) 16.00 Film: „Crimă la conac" (SUA, 2017). Cu: Gillian Anderson, Glenn Close 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Weekend de familie" (SUA, 2017). Cu: Charlie Sheen 22.15 Film: „Ispita" (SUA, 2004). Cu: Natalie Portman, Jude Law 0.15 Film: „Mad Families" (r) 3.30 Apropo Tv 4.30 Serial (r).

SÂMBĂTĂ – 30 aprilie

TVR 1
7.00 #Creativ (r) 7.30 Istorii ascunse (r) 8.00 Eu pot! 9.00 Exclusiv în România (r) 9.50 Omul şi timpul (r) 10.30 Breaking Fake News (r) 11.30 Lumea azi 12.00 Rugby: CSA Steaua – CS Dinamo 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui 15.30 Handbal: Dinamo Bucureşti – CSM Focşani 17.05 Vedeta populară (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Ecaterina Teodoroiu" (România, 1978). Cu: Stela Furcovici 23.00-5.05 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecţii de viaţă (r) 7.00 Ştirile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la ProTv 11.00 Film: „Fiica preşedintelui" (SUA, 2004) 13.30 Film: „Ace Ventura: detectivu' lu' peşte" (SUA, 1994) 15.15 Românii au talent (r) 19.00 Ştirile PRO TV 20.00 Film: „Taken 3: Teroare în L.A." (SUA, 2014). Cu: Maggie Grace, Liam Neeson 22.00 Film: „Nemuritorii – Războiul zeilor" (SUA, 2011). Cu: Henry Cavill 0.15-4.00 Reluări.

antena 1
6.00 Observator 9.00 Serial: „Adela" (r) 12.00 Medicool 13.00 Observator 13.30 Mireasa 15.30 Chefi fără limite (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva 0.00 Film: „Hulk Uriaşul" (SUA, 2003). Cu: Cu: Eric Bana, Jennifer Connelly, Nick Nolte 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Non-Stop" (r).

PRIMA TV
7.00 Exclusiv VIP (r) 10.00 Starea Naţiei (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Lumea pe val (r) 12.00 Coloana de direcţie 13.00 Oportuniştii 14.00 Film: „Toamna bobocilor" (r) 16.00 Aventurierii gustului (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Studio meci 20.30 FOTBAL Liga 1 22.30 Film: „Pe viaţă şi pe moarte" (SUA, 2015). Cu: Sean Penn 1.00 Film: „Lumea de dincolo: evoluţia" (SUA, 2006). Cu: Kate Beckinsale 3.30 Aventurierii gustului (r) 5.30 Secretele preşedintelui (r) 6.30 Sănătate cu stil (r).

acasă
6.00 Serial: „Dragoste împotriva curentului" (r) 8.00 Serial: „Banii sau dragostea?" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Serial (r) 18.00 Serial: „Inimi împietrite" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 MasterChef: Restul e plăcere 21.00 Film: „Casa Vita" (SUA, 2016). Cu: Sherilyn Fenn 23.00 Serial: „Aventura, strigăt ura!" 0.15-3.15 Reluări 4.15 Doctorul casei 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Euromaxx 8.30 MotorVlog 9.00 Generaţia Fit 9.30 Fără prejudecăţi 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Handbal: CSM Bacău – Dobrogea Sud Constanţa 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbaţi de 10 17.00 Levintza prezintă 17.30 Doc.: „Prietenii neobişnuite" 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.10 FIlm: „Cele zece porunci" (partea a II-a) 22.10 Serial: „Hotel imperial" 0.25-6.00 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Ce spun românii (r) 8.00 Film (r) 10.00 Serial: „La Bloc" (r) 12.15 Film (r) 14.30 Film: „Valorile familiei Addams" (SUA, 1993). Cu: Charlize Theron 16.30 Film: „Misterul din florărie: nimeni nu suflă o vorbă" (SUA, 2016). Cu: Brooke Shields 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Cei 33" (SUA, 2015) 23.00 Film: „De ce eu?" (SUA, 2015). Cu: Rodrigo Santoro, Lou Diamond Phillips 1.00-4.30 Reluări.

DUMINICĂ – 1 mai

TVR 1
7.00 Universul credinţei 9.00 M.A.I. aproape de tine 9.30 Pro Patria 10.00 În grădina Danei 10.35 Viaţa satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viaţa satului (II) 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 În spatele frontului (r) 15.30 Film: „Taţii" (Franţa, 1983). Cu: Gerard Depardieu, Pierre Richard 17.00 Exclusiv în România 18.00 Dosar România (r) 19.00 Omul şi timpul (r) 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% (r) 0.00 Replay 1.10-5.45 Reluări.

PRO TV
6.00 Lecţii de viaţă (r) 7.00 Ştirile PRO TV 10.00 Doctor de bine 10.30 Umami: al 5-lea gust 11.00 „Ace Ventura: Pet Detective" (r) 13.00 Apropo Tv 14.00 MasterChef (r) 16.00 Imperiul leilor (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Ştirile PRO TV 20.00 SURVIVOR România 23.00 Film: „Sicario: Asasinul" (SUA, 2015). Cu: Josh Brolin, Jon Bernthal 1.30-5.00 Reluări.

antena 1
7.00 Observator 9.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 13.30 Hello Chef 14.30 Te cunosc de undeva (r) 19.00 Observator 20.30 iUmor 0.00 iMai mult Umor 0.10 Chefi fără limite (r) 3.30 Film: „Hulk Uriaşul" (r).

PRIMA TV
7.00 Aventurierii gustului (r) 9.00 Film: „Nunta indiană" (India, 2018) 11.00 Insider politic 13.00 Serial: „Secretele preşedintelui" (r) 14.00 Poezie şi delicateţuri 16.00 Cronica Cârcotaşilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden (r) 20.00 Schimb de mame 22.00 Insider politic (r) 23.00 Poezie şi delicateţuri (r) 1.00 Film: „Pe viaţă şi pe moarte" (r) 4.00 Exclusiv VIP (r).

acasă
6.00 Film: „Casa Vita" (r) 8.00 Serial: „Banii sau dragostea?" (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite" 12.00 Serial: „Aproape de iubire" 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Casa Vita" (r) 18.00 Serial: „Inimi împietrite" 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău" 20.00 Lecţii de viaţă 21.00 Film: „Fata potrivită" (SUA, 2015) 23.00 MasterChef: Restul e plăcere 0.00-3.00 Reluări 4.00 Doctorul casei 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor".

TVR 2
7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură şi aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Sănătate cu de toate (r) 12.30 Levintza prezintă (r) 13.10 Film: „B.D. intră în acţiune" (România, 1970) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de ştiri 19.10 Serial: „Comisarul Rex" 20.10 Film: „B.D. în alertă" (România, 1971) 22.10 Film: „Totul despre mama mea" (coprod., 1999) 0.00-5.10 Reluări.

PRO CINEMA
6.00 Serial: „La Bloc" 6.30 Ce spun românii (r) 8.30 Film: „The Addams Family Values" (r) 10.30 Serial: „La Bloc" (r) 12.45 Film (r) 14.30 Film: „Înapoi în viitor" (SUA, 1985). Cu: Michael J. Fox 16.30 Film: „Marşul nuptial" (SUA, 2016) 18.15 Serial: „La Bloc" 20.30 Film: „Hawaii" (SUA, 2017) 23.00 Film: „Morometii 2" (România, 2018). Cu: Horaţiu Mălăele, Dana Dogaru 1.15 Film (r) 3.30 Apropo Tv 4.30 Serial (r).

COMENTARII

Integramă de **M. ALBU**

A PUNE PE SFOARĂ / FEMEIE CU STUDII	I	CULEGĂTOR TIPOGRAF / ICRE SĂRATE		BOLTA CU STELE / ÎN RITM DOMOL	C	BETE! / FARFURIE ADÂNCĂ		LAC DE MOBILĂ / CICLON TROPICAL		OȚELIRI / ARTISTĂ PREMIATĂ
	N				E					
POEZIE IRONICĂ / DICTATOR	S				R		MONEDA IRANULUI / ÎN ÎNTREGIME			
	I				OPERE DE SCULPTOR / INTERPREȚI VOCALI					
DELOC DES / CUREA DE CAL	R	A	R	CON DE PAIE / PULBERE DIN FLORI					RENE RUSSO / FIRIMITURI LA MASĂ	R / R
H	A	M	EXECUTORII INSTANȚEI / TOARSE DIN FURCĂ							
	ÎN ACEL LOC / A PLĂTI ZIARUL ÎN AVANS	A	C	O	L	O	ZĂPADĂ / MARI ARTERE DE SÂNGE	H	E	A / PLINI DE FIBRE
I	N	A ÎNDULCI DUREREA / IUBIRE						A NU SE MIȘCA / METAL CE RUGINEȘTE	S	T / A
ÎN ATAC! / MINER / NOTĂ LA UN TEXT	O	R	T	A	C	SUSPIN / A ZIDI-O MANOLE		F		
						A		I		ÎNCEPUT DE ESCALADĂ!
VESTITOR AL PLOII / FEMEILE SULTANULUI	N	O	R	FOLOS URMĂRIT		N		E		
					A DESCHIDE FEREASTRA	A	E	R	I	S / I

Umor

E frumos să știi că le lipsești unora! Eu unde mă duc, toți îmi zic... Numai tu ne lipseai!!...

Într-o cameră mai mulți nebuni se agitau de zor. Intră doctorul și îi întreabă:

– Ce se întâmplă aici?

Unul răspunde:

– Noi suntem macaroane puse la fiert.

Zărește doctorul într-un colț doi dintre ei care stăteau nemișcați.

– Voi de ce stați acolo?

– Păi noi ne-am lipit de oală.

– Unde este centura, domnișoară?
– La ieșirea din oraș...

Sunt două tipuri de analfabeți:
– analfabeții proști (nam, mam)
– analfabeții deștepți (na-m, ma-m).

Ajunge ardeleanul în gară și întreabă la informații:

– O plecat trenu' de Cluj?

– Da.

– De când?

– De 3 minute.

– No, n-am întârziat mult!

– Alo, Maria, iubito, unde ești?
– Sunt acasă, Ioane, mă pregătesc de culcare, dar tu?

– Eu sunt în spatele tău și a lui Vasile, la restaurant.

Am schimbat prețul de la intrare. În loc de cel cu „Welcome" l-am pus pe cel cu „Go Home".

SUDOKU

jocul săptămânii: 16

	4	9						8
	2		4	7				
7		5	8	9		2		
		4					3	
		8				6		
	9					4		
		7		1	8	3		6
				3	6		1	
3						5	8	

Soluția în numărul viitor

Soluția «SUDOKU» – jocul săptămânii 15

7	4	1	5	6	9	2	8	3
6	5	8	3	7	2	9	4	1
2	9	3	4	1	8	6	7	5
8	2	7	9	3	5	4	1	6
5	1	4	7	2	6	3	9	8
9	3	6	8	4	1	7	5	2
3	6	9	1	5	7	8	2	4
1	8	2	6	9	4	5	3	7
4	7	5	2	8	3	1	6	9

Soluția integramei „LEGĂTURI"

Orizontal: P - S - P - U - D - L - ELECTRICIENI - ICAR - RITMIC - CARLIG - GAITA - TAP - ETANS - R - BAN - IRIS - ITI - O - ALCOV - ZIAR - NL - ARSITE - IE - ARTA - TIFON - MIEI - LITIGII - CARIA - ARATA - MILITIAN - RAC.

Verificați-vă cunoștințele!

Săptămâna Mare

1. Ce reprezintă Paștele în tradiția creștină?
2. De când este prăznuit Paștele creștin?
3. Cum se numește serviciul divin compus din vecernie, utrenie și ceasul întâi din perioada Postului Mare, mai ales în Săptămâna Patimilor?
4. Ce scriitor grec (1883-1957) a scris cartea „Christos răstignit a doua oară"?
5. Ce compozitor român contemporan (n. 1940, la Sibiu) a compus „Oratoriul de Paști" pentru cor mixt, soliști, narator și orchestră pe text evanghelic?
6. Ce pictor italian (1445/1450-1523) a pictat tabloul „Rugăciunea de pe Muntele Măslinilor"?
7. Cine a realizat, în 1959, filmul „Ben-Hur", în care eroul, un evreu bogat, trădat și vândut sclav, asistă la Răstignirea lui Iisus?

Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) În mitologia scandinavă, zeul primăverii se numea Baldr. 2) Primăvara astronomică începe la echinocțiul de primăvară: 20 sau 21 martie. 3) Ghiocelul este o plantă perenă din familia Amaryllidaceae. 4) Muzica baletului „Primăvară Apalașă" aparține compozitorului Aaron Copland. 5) Tabloul „Flori de primăvară" poartă semnătura lui Nicolae Grigorescu. 6) Romanul „Zăpada de primăvară" a fost scris de Yukio Mishima. 7) Filmul „Ultimele zile de primăvară" a fost realizat în regia lui Isabel Lamberti.

Poșta cititorilor

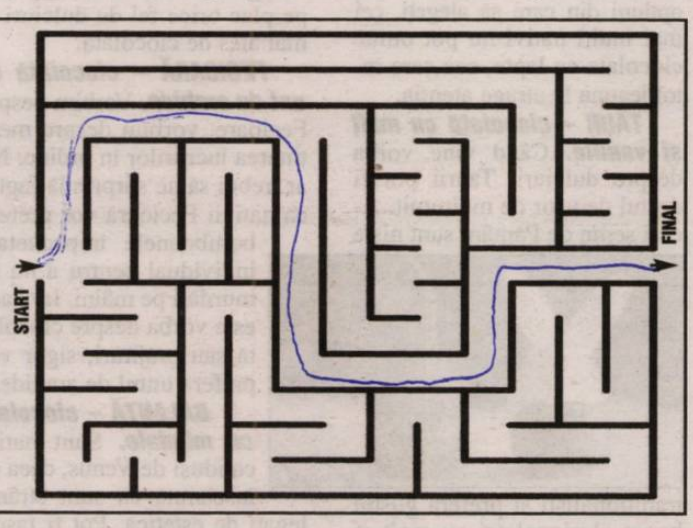
Pentru întrebările cu tema *„Pietre"* am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamț; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Brașov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcâianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* și *Prof. Mihai Piscureanu,* București.

✉ Așteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

2022. 1883 == 49

PERSPICACITATE

Încercați să rezolvați labirintul.



Grădina de lângă casă

Ixora
(Ixora cocconea)

● Este un arbust tropical ce se dezvoltă sub forma unei tufe, originar din India, Malaysia și Sri Lanka. Face parte din familia Rubiaceelor și poate înflori aproape tot anul.

● Frunzele au 5-10 cm lungime, sunt ascuțite, lucioase, groase, inițial aurii și apoi verzui.

● La extremitatea tulpinilor dezvoltă inflorescențe voluminoase sub formă de bulgări, compuse din flori tubulare, care se desfac în patru petale în formă de cruce. În funcție de specii florile au culoarea roz, alb, rozsomon sau galben.

● Se amplasează în plin soare, iar pe perioada iernii trebuie să îi asigurăm minim 4 ore pe zi de lumină artificială, aceasta favorizând înflorirea.

● Preferă aerul umed, de minimum 60%. În fiecare zi se pulverizează apă, dimineața și seara. Este recomandat ca în spațiile închise să folosim un umidificator electric.

● Din aprilie până în septembrie se udă de 2-3 ori pe săptămână. Pe perioada iernii se udă la 8 zile.

● Se înmulțește prin butași de tulpini, primăvara. Butașii se țin la înrădăcinat la temperaturi de peste 23ºC.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Ciocolata preferată,

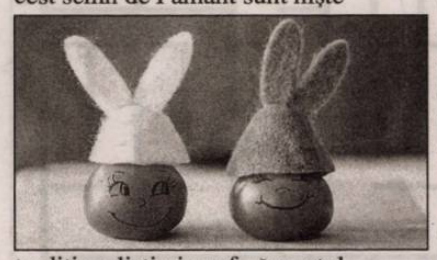
în funcţie de semnul zodiacal

Astrologia ne dezvăluie unele preferinţe în funcţie de caracteristicile zodiei din care facem parte. Se pare că ciocolata este una dintre principalele atracţii în materie de dulciuri, aşa că face obiectul acestui material.

Primăvara aduce cu ea şi cea mai însemnată sărbătoare, Paştele. Şi ce este Paştele dacă nu o scuză perfectă pentru a ne răsfăţa cu ciocolată, prăjituri sau delicii cu fructe? Vă lăsăm să descoperiţi în rândurile următoare dacă vă place sau nu acest deliciu gustativ.

BERBEC – ciocolată cu lapte. Dacă sunteţi născuţi în această zodie, ciocolata vine cu o latură a nostalgiei ce vă va aduce cu siguranţă zâmbetul pe buze. Deşi aveţi o mulţime de opţiuni din care să alegeţi, cei mai mulţi nativi nu pot omite ciocolata cu lapte, cea care întotdeauna le atrage atenţia.

TAUR – ciocolată cu malţ şi vanilie. Când vine vorba despre dulciuri, Taurii pot fi destul de uşor de mulţumit. Acest semn de Pământ sunt nişte



tradiţionalişti şi preferă gustul bogat al ciocolatei cu malţ şi vanilie. Aroma dulce de malţ va aduce cu siguranţă încântare acestor nativi dominaţi de sensibila Venus.

GEMENI – jeleuri cu fructe. Nativi guvernaţi de planeta Mercur sunt descrişi ca nişte gânditori hiperactivi. Având în vedere acest lucru, jeleurile se pare că le satisfac gusturile Gemenilor. Sunt efectiv fascinaţi că pot testa acum o aromă, iar peste ceva timp să descopere noi şi noi gusturi. Totuşi preferatele vor fi aromele acrişoare.

RAC – ciocolată cu lapte. Fiind guvernaţi de sensibila Lună, se spune despre nativii Rac că întruchipează energia mamei. Ouăle de Paşte din ciocolată cu lapte pot fi o alegere excelentă pentru cei născuţi în zodia Rac, deoarece simbolizează maternitatea.

LEU – caramele. Îndrăzneţi, capricioşi şi vedetele petrecerii, nativii Leu sunt iubitori ai caramelelor, fie din ciocolată, fie cu arome fructate. Au gusturi alese, nefiindu-le pe plac orice fel de dulciuri şi mai ales de ciocolată.

FECIOARĂ – ciocolată cu unt de arahide. Vorbim despre Fecioare, vorbim despre menţinerea lucrurilor în ordine. Nu ar trebui să ne surprindă faptul că nativii Fecioară vor prefera bomboanele împachetate individual pentru a nu se murdări pe mâini. Iar dacă este vorba despre ciocolată sau prăjituri, sigur vor prefera untul de arahide.

BALANŢĂ – ciocolată cu migdale. Sunt nativi conduşi de Venus, ceea ce înseamnă că sunt strânşi legaţi de estetică. Pot fi fascinaţi de culori şi de aspect chiar şi când este vorba despre mâncare şi îndeosebi despre dulciuri. Ciocolata cu migdale, preferata acestui semn de Aer, va fi o alegere potrivită.

SCORPION – ciocolată cu cremă de lichior de ouă. Aceşti nativi nu sunt străini faţă de specialităţile dulci. Pot opta oricând pentru un deliciu din ciocolată, super gustos şi cremos, iar cea mai potrivită alegere este ciocolata cu cremă de lichior de ouă.

SĂGETĂTOR – bezele cu ciocolată. Planeta conducătoare a acestui semn este Jupiter, cea care guvernează alimentele dulci şi mai ales cele de culoare galbenă. Bezelele sunt o alegere perfectă pentru aceşti centauri de Foc. Şi fructele aromate de culoare galbenă pot înmiresma gusturile sofisticate ale acestor nativi.

CAPRICORN – ciocolată cu cremă de cacao. Acestor nativi nu le place să fie surprinşi, aşa că li se recomandă bomboanele cu ciocolată, simple şi dacă se poate divers colorate. Există puţine lucruri care le satisfac plăcerile acestor nativi în materie de dulciuri, aşa că ciocolata ocupă un loc fruntaş. Pot încerca şi variantele amărui, dar sigur vor trebui să conţină multă cremă de cacao.

VĂRSĂTOR – ciocolata albă. Nativii aparţin elementului Aer, aşa că preferă să fie puţin diferiţi faţă de restul lumii, dar încă deschişi către tradiţie. Vărsătorilor le place sentimentul rebel de a alege ceva un pic mai deosebit, ceva care să-i facă să se simtă speciali. Ciocolata albă este una dintre preferinţele lor, fie că este consumată ca atare sau ornează gustoasele prăjituri.

PEŞTI – ciocolată cu caramel. O adevărată desfătare a papilelor gustative a nativilor din zodia Peşti este o bomboană cu crustă subţire de ciocolată umplută cu un delicios caramel. Putem spune că acest sortiment constituie o adevărată reprezentare a inimii Peştilor. Iar pentru mai multă îndrăzneală ar purtea încerca şi caramelul sărat.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Teorii despre originea vieţii pe Terra ■ Uneori, istoria s-a scris cu pocalul ■ Air Force nu iubeşte OZN-urile ■ Povestea neştiută a cocktailului Molotov ■ Verdele de după Paşte ■ Penelope Cruz – când frumuseţea face casa bună cu talentul

HOROSCOP

25 aprilie – 1 mai 2022

BERBEC 21.03-20.04

Provocarea acestor zile va fi să găsiţi o modalitate de a lucra cu pricepere alături de prieteni, precum şi de a trata cu tenacitate relaţiile cu partenerii sau cu familia. O mică ceartă cu un prieten vă determină să vă opuneţi ideilor acestuia. Fiţi răbdători!

TAUR 21.04-21.05

Sunteţi ambiţioşi şi hotărâţi să vă atingeţi obiectivele, motiv pentru care nu veţi fi mulţumiţi dacă cineva încearcă să vă zădărnicească eforturile. Veţi putea face lucrurile să funcţioneze, indiferent de situaţia creată.

GEMENI 22.05-21.06

Veţi fi un pic furioşi sau descurajaţi din cauza unei încurcături juridice, a unui dezacord din cauza unei complicaţii medicale sau ceva legat de învăţământul superior. Nu lăsaţi acest lucru să vă afecteze. Sunteţi o persoană care gândeşte rapid şi inteligent.

RAC 22.06-21.07

Urâţi problemele legate de bani! Vă place ca scena financiară să fie ordonată şi de încredere, astfel încât să puteţi avea o senzaţie de căldură în jurul dumneavoastră. Veţi primi o soluţie din partea unui părinte, a unui şef sau cineva aflat la conducere.

LEU 22.07-22.08

Obiectivul dumneavoastră pe termen lung este să vă înţelegeţi cu cei dragi. Abţineţi-vă să spuneţi ceva ce veţi regreta mai târziu. Soluţiile sau recomandările unei persoane mai în vârstă vor face ca totul să funcţioneze perfect.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Primiţi exact în momentul oportun câteva sfaturi despre o posesiune comună sau poate chiar veţi primi ceva bani. Toate acestea vin ca o uşurare. Sunteţi bucuroşi să ştiţi că după toate aceste frustrări, lumina de la capătul tunelului nu este un tren!

BALANŢĂ 23.09-22.10

Vă place pacea şi armonia în jurul dumneavoastră, motiv pentru care nu agreaţi să legănaţi prea tare barca în care vă odihniţi. S-ar putea să vă confruntaţi cu câteva situaţii deosebite. Nu vă descurajaţi!

SCORPION 23.10-21.11

Veţi întâmpina dificultăţi cu membrii familiei sau cu casa în care locuiţi. Indiferent ce se întâmplă, pe măsură ce săptămâna trece, ideile practice vă vor oferi soluţii fezabile. Veţi face faţă acestor probleme cu succes.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

La începutul săptămânii s-ar putea să fiţi supăraţi pe un frate, o rudă apropiată sau un vecin. Secretul este să nu cedaţi la mânie. Rezistaţi impulsului de a vă certa cu cineva şi nu vă implicaţi într-o gâlceavă pentru că veţi regreta mai târziu acest lucru.

CAPRICORN 22.12-19.01

Vă place să păstraţi lucrurile ordonate, deoarece vreţi să faceţi o impresie bună asupra celorlalţi. Ştiţi că sunteţi mai fericiţi când viaţa decurge fără probleme, aici implicată fiind şi partea financiară. Abţineţi-vă să faceţi ceva ce veţi regreta mai târziu.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Mintea dumneavoastră genială va veni cu noi soluţii pentru îndeplinirea obiectivelor. Vă ajută să vă relaxaţi dacă lucraţi singuri, folosindu-vă răbdarea şi îndemânarea.

PEŞTI 19.02-20.03

Debutul săptămânii va fi anxios şi dificil pentru dumneavoastră. Problemele cu care vă confruntaţi acum vor fi repede rezolvate. Soluţia va veni probabil prin asistenţă financiară sau prin idei inteligente, care să facă bani pentru dumneavoastră.

Nativul săptămânii: **GUGLIELMO MARCONI** (25.04.1874 – 20.07.1937)

A fost un inginer şi fizician italian, inventatorul telegrafiei fără fir şi al antenei de emisie legată electric la pământ (unde radio). Acest nativ al zodiei Taur a fost laureat al Premiului Nobel pentru Fizică în anul 1909, pentru contribuţia în dezvoltarea telegrafiei fără fir.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon: 0213178965

Preţ abonament

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	11,00 LEI
❑ 2 LUNI	22,00 LEI
❑ 3 LUNI	33,00 LEI
❑ 4 LUNI	44,00 LEI
❑ 5 LUNI	55,00 LEI
❑ 6 LUNI	66,00 LEI

Abonamente 2022

Abonaţi-vă la revista Magazin direct la redacţie!

Abonamente 2022

● Modalităţile de abonare sunt următoarele:

❶ Achitarea printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.

❷ Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
– RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
– RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Preţurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poştală de expediere sau comisionul bancar.

În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poştei Române (cel târziu în ziua de marţi a săptămânii următoare celei de apariţie).

Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

➲ Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 40 euro sau 48 $,
– 6 luni: 80 euro sau 96 $,
sume virate în conturile societăţii, enumerate alăturat.

MANDAT POŞTAL

DESTINATAR
Nume: IONESCU SIMION – la
Prenume: C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piata Presei Libere Nr. 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod 013701 Localitatea Bucureşti
Jud./Sect. 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

TELEFON REDACŢIE ABONAMENTE 0722625622

SERIE NOUĂ - 1597 • ANUL LXV • 28 APRILIE 2022 • 16 PAGINI • 3 LEI Nr. 17 (3347)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com • redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Femina club

Lecţii de nutriţie

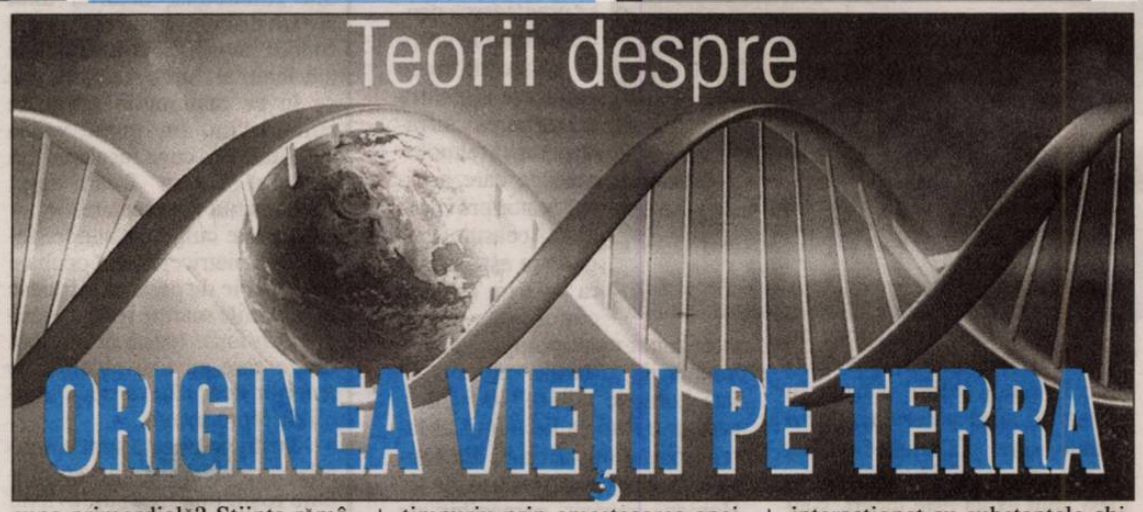
7 trucuri pentru a reduce aportul zilnic de calorii

Dosarele frumuseţii

Buze seducătoare

«Cel mai bun răspuns pe care i-l poţi da unui prost este... tăcerea.»

Socrate



CERCETĂTORII AU CĂZUT DE ACORD că, dacă Pământul există de peste 4,6 miliarde de ani, viaţa a apărut în urmă cu 3,8 miliarde de ani, ceea ce duce la concluzia că a fost nevoie de aproape un miliard de ani pentru ca evoluţia chimică să ducă la viaţă biologică. Cum s-a petrecut translaţia de la substanţele chimice existente pe Terra la viaţa biologică?

Pe Pământ, toată viaţa este compusă din celule, cu membrane care formează graniţe între celulă şi mediul, celulele fiind compuse din molecule organice (alcătuite din carbon, hidrogen, azot, oxigen, fosfat şi sulf, prescurtat CHNOPS). Dar din aceste molecule nu poate apărea viaţa. Experimentele lui Pasteur au infirmat generarea spontană a vieţii microbiene din bulionul nutritiv fierbinte şi, practic, niciun om de ştiinţă nu a reuşit încă să creeze o celulă vie din molecule organice.

Unii cercetători cred că atunci când vorbim de viaţă, de moleculele biologice, este necesară existenţa a trei procese fundamentale: membrana celulară, metabolismul (producerea energiei) şi reproducerea celulară. În lipsa acestor trei caracteristici, viaţa nu putea exista pe Pământ.

Cum s-a format membrana celulară, cum s-a pus la punct metabolismul care asigură energia necesară vieţii şi cum s-a dezvoltat sistemul de reproducere, mai întâi moleculară apoi cel existent la fiinţele vii, care asigură persistenţa speciei, acestea sunt alte întrebări rămase deocamdată fără răspunsuri coerente.

Şi cu toate acestea, nu ducem lipsă de teorii ştiinţifice atunci când vorbim despre apariţia vieţii. Aşadar, cum s-au dezvoltat primele organisme din supa primordială? Ştiinţa rămâne nehotărâtă şi în conflict cu privire la originea exactă a vieţii, cunoscută şi sub numele de *abiogeneză*. Chiar şi definiţia vieţii este contestată şi rescrisă, un studiu publicat în *Journal of Biomolecular Structure and Dynamics*, sugerând că există deja 123 de definiţii diferite care au apărut în studii de-a lungul timpului.

Deşi ştiinţa încă tatonează terenul, iată câteva dintre numeroasele teorii ştiinţifice referitoare la originea vieţii pe Pământ.

Totul a început cu o scânteie

Probabil inspiraţi de principiul motorului cu ardere internă în care o scânteie electrică, produsă de bujie, provoacă explozia combustibilului în cilindru, esenţială pentru pornirea motorului, tot aşa şi unii cercetători cred că o scânteie, de data aceasta ne referim la fulgerele produse în timpul furtunii, este cea care a declanşat apariţia vieţii pe Terra.

Descărcările electrice, spun experţii, pot genera aminoacizi şi zaharuri dintr-o atmosferă încărcată cu apă, metan, amoniac şi hidrogen, aşa cum a demonstrat celebrul experiment Miller-Urey din 1952, după cum scrie publicaţia *Scientific American*.

Să ne amintim, în 1952 Stanley Miller şi Harold Urey au simulat condiţiile Pământului timpuriu prin amestecarea apei, metanului, amoniacului şi hidrogenului într-un balon de sticlă închis ermetic. Apoi au aplicat scântei electrice amestecului. În mod miraculos, aminoacizii au apărut în mijlocul amestecului agitat. A fost o uimire generală, pentru că experimentul sugera că fulgerul ar fi putut fi factorul esenţial care să ducă la crearea elementelor-cheie ale vieţii pe Pământ.

> ORIGINEA VIEŢII PE TERRA ESTE MISTERUL FUNDAMENTAL AL UMANITĂŢII. MULT ÎNAINTEA CELOR TREI MISTERIOASE ÎNTREBĂRI, REFERITOARE LA CINE SUNTEM, DE UNDE VENIM, ÎNCOTRO NE DUCEM. DEŞI ESTE UN MISTER FĂRĂ O DEZLEGARE UNANIM ACCEPTATĂ, EXISTĂ MAI MULTE TEORII ŞTIINŢIFICE CARE TATONEAZĂ SUBIECTUL APARIŢIEI VIEŢII, FĂRĂ PRETENŢIA CĂ SUNT ŞI DEMONSTRABILE.

Dar recent, în 2021, o echipă de cercetători şi-a dat seama că recipientul experimentului, vasul de sticlă, a jucat un rol subapreciat, pentru că el a fost esenţial pentru crearea de blocuri organice în interiorul supei de laborator, adică sticla bolului în care s-a făcut experimentul a interacţionat cu substanţele chimice prezente, influenţând rezultatul final.

Cercetările ulterioare, însă, au dezvăluit că atmosfera timpurie a Pământului era de fapt săracă în hidrogen, motiv pentru care oamenii de ştiinţă au corectat teoria, sugerând că norii vulcanici din atmosfera timpurie ar fi putut conţine metan, amoniac şi hidrogen, care ar fi reacţionat în prezenţa fulgerelor, conform Universităţii din California.

Argila a fost hotărâtoare

Primele molecule ale vieţii s-ar fi putut forma în lut, este de părere chimistul organic Alexander Graham Cairns-Smith de la Universitatea din Glasgow din Scoţia.

Cercetătorul a propus în cartea sa controversată din 1985, intitulată „Şapte indicii pentru originea vieţii”, că cristalele de argilă îşi păstrează structura pe măsură ce cresc şi se lipesc împreună pentru a forma zone expuse la diferite medii şi prinde alte molecule pe parcurs şi le organizează în tipare la fel ca genele noastre acum.

Ideea ar fi că genele cristaline în soluţie, având capacitatea de a transporta informaţii şi de a se reproduce, de a „muta” şi de a evolua, au existat şi proliferat pe perioade lungi de timp pe suprafaţa Pământului primordial.

Argila este identificată ca o sursă probabilă pentru această cristalizare, fiind stabilă şi omniprezentă în acest mediu. Schimbarea regimului de la purtători de informaţii anorganici la cei organici vine sub forma unei „preluări genetice”, în care moleculele organice vin să-şi înlocuiască strămoşii minerali. Cairns-Smith descrie un dans complex al anorganicului şi organicului, şi această tranziţie majoră către purtătorii de informaţii organice.

Se ştie că rolul principal al ADN este acela de a stoca informaţii despre cum ar trebui aranjate alte molecule. Secvenţele genetice din ADN sunt în esenţă instrucţiuni despre modul în care ar trebui să fie aranjaţi aminoacizii proteine. Cairns-Smith sugerează că cristalele minerale din argilă ar fi putut aranja moleculele organice în modele organizate. După un timp, moleculele organice au preluat această sarcină şi s-au organizat la rândul lor.

Este un fel de dezlegare a misterului în spiritul metodelor lui Sherlock Holmes, pe principiul său conform căruia trebuie să folosiţi cele mai paradoxale trăsături ale unui caz pentru a-l rezolva.

Aşa că e de înţeles faptul că, deşi teoria lui Cairns-Smith a dat cu siguranţă oamenilor de ştiinţă de gândit în anii 1980, ea nu a fost încă acceptată pe scară largă de comunitatea ştiinţifică.

(Continuare în numărul viitor)

GEORGE CUŞNARENCU

17
5 948427 000188

Biblioteca Judeţeană
MUREŞ
TÂRGU-MUREŞ

Cea mai „veche” aurora boreală

Fenomenele naturale nu pot fi „conservate” şi expuse într-un muzeu, dar ele pot fi readuse în actualitate, datorită consemnărilor scrise ce datează de veacuri şi milenii.

Se poate vorbi despre unul dintre cele mai fascinante spectacole cereşti, apărut în condiţii speciale şi despre care numai rareori poate fi „privit” dintr-o perspectivă istorică. Referirile explicite la ceea ce numim aurora boreală, deşi poate ne-am aştepta ca ele să vină dinspre zona scandinavă ori dinspre Alaska sau ţinuturile Groenlandei, surprinzător se plasează către fabulosul Extrem Orient, mai exact în China antică.

Un eveniment ceresc menţionat într-un text din multimilenarul imperiu asiatic se dovedeşte a fi cea mai veche referire cunoscută la o aurora, precedând-o pe următoarea ca datare, cu aproximativ trei secole, potrivit unui studiu recent realizat de cercetătorii Marinus Anthony van der Sluijs din Canada şi Hisashi Hayakawa de la Universitatea Nagoya, Japonia.

Analele de bambus (Zhushu Jinian, în mandarină) reprezintă o cronică a istoriei Chinei, de la cele mai vechi timpuri legendare, până la momentul probabil al începerii scrierii lor, în secolul al IV-lea î.Chr. Deşi această cronică este cunoscută de mult timp, o analiza recenta asupra sa oferă noi perspective, surprinzătoare.

În acest caz, cercetătorii au examinat menţiunea unei „lumini în cinci culori” văzute în partea de nord a cerului, într-o noapte spre sfârşitul domniei regelui Zhao din dinastia Zhou. Deşi anul exact este incert, s-au folosit reconstrucţii actualizate ale cronologiei chineze pentru a se stabili 977 şi 957 î.Chr. drept cei mai probabili doi ani, în funcţie de datarea domniei lui Zhao.

Este interesant faptul că descrierile populare ale aurorelor boreale pot fi împinse atât de mult înapoi în timp. Astfel de informaţii istorice sunt valoroase şi din alte motive, ajutând oamenii de ştiinţă să prelucreze modele pe termen lung ale variabilităţii vremii spaţiale şi ale activităţii solare, pe perioade de timp începând de la decenii până la milenii.

Înţelegerea acestor fluctuaţii pot ajuta societăţile să se pregătească pentru viitoarele erupţii solare de mare amploare şi pentru perturbarea infrastructurii tehnologice pe care acestea le pot provoca.

Această înregistrare este singura referire istorică cunoscută la un eveniment meteorologic spaţial, înainte de „Marele minim (solar) homeric” (810-740 î.Chr.), care ar trebui să fie numit „Marele minim neoasirian” din cauza a datelor controversate ale lui Homer, potrivit oamenilor de ştiinţă de astăzi.

Despre acorduri

Să vorbim corect!

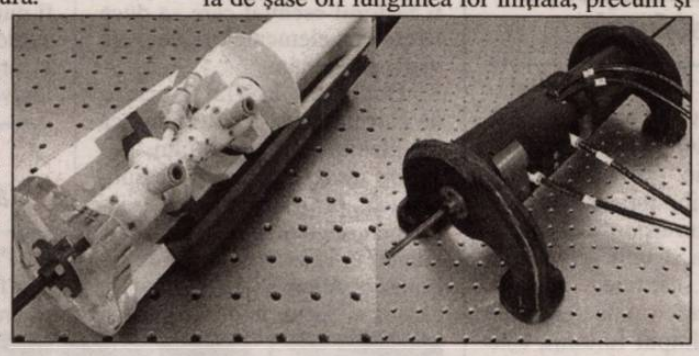
Se ştie că acordul subiectului cu predicatul verbal se face în număr şi persoană. Astfel în cazul subiectului simplu predicatul este la singular sau plural în funcţie de subiect iar în cazul subiectului multiplu întotdeauna la plural. Spunem astfel „Paharul *s-a vărsat”*/ „Paharele *s-au răsturnat”* în cazul subiectului simplu şi *„Paharele şi cănile s-au răsturnat”*. În cazul subiectului multiplu cu elemente la singular coordonat disjunctiv (prin „sau”, „ori”, „fie”) este greşit să spunem „Paharul sau cana *s-au spart”*. În acest caz acordul se face numai la singular „Paharul sau cana *s-a spart”*. (I.S.)

Roboţi cu structură umană

Robotul, un sistem cu funcţionare automată, este un dispozitiv mecanic care imită anumite funcţii umane în scopul substituirii acestora în acţiunea sa asupra mediului.

Elementele de inteligenţă artificială integrate roboţilor cresc gradul de autonomie şi complexitatea sarcinilor executate care necesită calităţi umane: adaptare, învăţare, predicţie, planificare etc. Noile tehnologii au atins performanţe incredibile, iar pentru concretizarea acestora cel mai bun model a fost, ca în toată istoria omenirii, natura.

Robotica soft beneficiază foarte mult de pe urma naturii ca sursă de inspiraţie, introducând mijloace înnăscute de interacţiune sigură între aparatele robotizate şi organismele vii. În schimb, materialele implicate sunt adesea nebiodegradabile sau provin din resurse neregenerabile, contribuind la o amprentă de mediu în continuă creştere. Pe lângă aceasta, metodele convenţionale de fabricaţie, cum ar fi turnarea cu matriţă, nu sunt potrivite pentru a reproduce sau imita complexitatea creaţiilor naturii. În consecinţă, este necesară includerea conceptelor de durabilitate alături de dezvol-tarea de noi proceduri de fabricaţie.



La Universitatea Carnegie Mellon din Pittsburgh, Statele Unite, s-a folosit un proces personalizat de imprimare 3D bazat pe modelarea depunerii topite, imprimând o cerneală hidrogel (biogel) pe bază de gelatină complet biodegradabilă în obiecte complexe, stabile dimensional. Acest proces permite prototiparea rapidă şi rentabilă a aplicaţiilor robotice flexibile şi moi, din geluri care se întind până la de şase ori lungimea lor iniţială, precum şi

o procedură de reciclare accesibilă cu zero deşeuri.

Dispozitivele soft realizate (denumite actuatoare pneumatice imprimate) sunt dotate cu control dinamic în timp real, capabil de rutine automate de căutare şi ştergere pentru a detecta şi elimina obstacolele. Ele pot fi retipărite de mai multe ori sau aruncate fără pericole la sfârşitul vieţii, deblocând potenţial un viitor durabil pentru robotica soft.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Colonie de peşti

Imaginaţi-vă 60 de milioane de cuiburi de peşte extinse pe o suprafaţă de 240 de kilometri pătraţi, aproximativ de dimensiunea insulei Malta!

Această situaţie uimitoare a fost descoperită întâmplător de cercetătorii de la Institutul Alfred-Wegener, din Bremerhaven, Germania, în timpul unei expediţii în Marea Weddell, din Antarctica, datorită unui sistem de camere care filmează fundul mării. „Pe măsură ce am înaintat, am descoperit din ce în ce mai multe astfel de cuiburi, nu am putut vedea sfârşitul. Era ceva fascinant”, a declarat Lilian Boehringer, participantă la cercetare.

Aceste cuiburi rotunde, făcute din pietricele, sunt ocupate de o specie de peşti care trăiesc în regiunile marine reci, *Neopagetopsis ionah* (peşte de gheaţă), dintre care au fost identificate anterior doar câteva mici colonii de reproducere.

Peştii de gheaţă sunt singurele vertebrate care nu au globule roşii, pentru a supravieţui la temperaturi atât de scăzute au dezvoltat o proteină antiîngheţ în sângele său transparent, care opreşte creşterea cristalelor de gheaţă.

Aproape 80% dintre cuiburi sunt active, ele conţinând între 1.500 şi 2.500 de ouă, în cele mai multe cazuri păzite de un peşte adult care se poziţionează deasupra pentru a le proteja de prădători. Cuibul de *Neopagetopsis ionah* este construit din pietricele, are formă rotundă, măsoară aproximativ 75 cm în diametru şi 15 cm adâncime şi cele care alcătuiesc „maternitatea” subacvatică sunt separate unul de celălalt la 25 cm.

„Comportamentul reproductiv al majorităţii, dacă nu al tuturor peştilor de gheaţă se învârte în jurul curtării femelelor prin construirea unui cuib bun” a declarat unul dintre experţi.

Oamenii de ştiinţă presupun că imensa colonie s-a stabilit în zona reperată pentru a profita de condiţii deosebit de favorabile: temperatura apei (în jur de 0ºC) este cu 2ºC mai caldă acolo decât în apele din jur.

Săptămânalul „Magazin” este editat de
CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN” S.R.L.
magazin
Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991.
Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU
Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu
FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

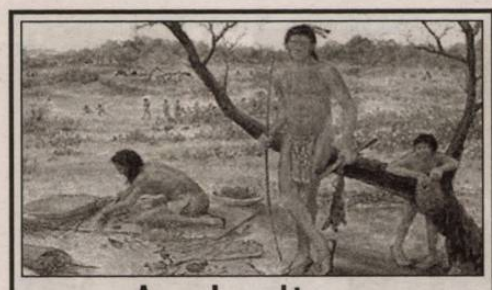
COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin” S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN”
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.



Agricultura a redus înălțimea oamenilor primitivi

Analizând osemintele a 167 de indivizi (67 de femei și 100 de bărbați) care au trăit pe teritoriul întregii Europe fie înainte, fie după momentul apariției agriculturii, acum 12.000 de ani, o echipă de oameni de știință de la Departamentul de Antropologie al Universității de Stat Pennsylvania, condusă de Stephanie Marciniak, a ajuns la concluzia că trecerea de la stilul de vânător-culegător la cel de agricultor a redus, în medie, cu 2,5 cm înălțimea strămoșilor noștri.

O înălțime mai mică este un indicator al unei stări de sănătate mai precare, afirmă savanții, sugerând că respectivii oameni nu dispuneau de hrană suficientă pentru a susține o creștere adecvată.

Acești primii agricultori europeni s-au confruntat probabil cu o hrană mai săracă și cu povara mai multor boli, care le-au afectat creșterea. Printre alți factori de stres scheletic pe care primii fermieri i-au experimentat se numără și așa-numita „hiperostoză lortică", o afecțiune caracterizată prin prezența de zone de țesut osos spongios sau poros în craniu.

Studiul a relevat că indivizii din neolitic erau în medie cu 2,5 cm mai scunzi decât strămoșii lor. Ulterior, pe măsură ce agricultura devenea tot mai performantă și resursele de hrană mai îndestulătoare, înălțimea a crescut apoi constant, de-a lungul Epocii Cuprului (cu 1,8 cm), Bronzului (2,6 cm) și Fierului (2,8), în raport cu înălțimea din neolitic.

Întinerirea celulelor pielii

Cercetătorii din Marea Britanie au dezvoltat o modalitate de a inversa procesul de îmbătrânire a celulelor pielii, dând înapoi ceasul biologic cu aproximativ 30 de ani.

„Întinerirea" celulelor a devenit tot mai frecventă în ultimul deceniu, cercetătorii reușind până în prezent să reprogrameze mai multe tipuri de celule de șoarece, șobolan și om.

Niciodată până acum nu au fost întinerite cu atât de mulți ani celule care să-și păstreze tipul și funcțiile specifice. Metoda, dezvoltată de Diljeet Gill, doctorand la Institutul Babraham din Cambridge, a fost publicată în revista *eLife* și a fost denumită „reprogramare tranzitorie în faza de maturare".

Cercetătorii au aplicat tehnica novatoare pe fibroblaste (un tip comun de celule ale pielii) de la trei donatori de vârstă mijlocie (media de vârstă 50 de ani), apoi le-au comparat cu celule mai tinere, de la donatori cu vârste cuprinse între 20 și 22 de ani. Cercetătorii au constatat că toate celulele de vârstă mijlocie erau similare cu cele mai tinere, atât din punct de vedere chimic, cât și genetic. S-a observat chiar că tehnica afectase genele responsabile de boli legate de vârstă, cum ar fi boala Alzheimer și cataracta.

În plus, Gill și colegii săi au analizat comportamentul fibroblastelor pentru a determina dacă acestea ar putea, de asemenea, să acționeze ca și celulele mai tinere ale pielii. Atunci când au rănit un strat de celule, ei au constatat că noile celule „întinerite" s-au deplasat rapid pentru a umple golul provocat de traumatism – la fel cum se comportă celulele tinere obișnuite atunci când vindecă rănile.

Savanții avertizează că, deși transformarea celulelor mature în celule stem este excelentă pentru cercetare, procesul de reprogramare completă nu este ideal pentru terapeutică. Celulele complet reprogramate își pierd identitatea și funcțiile celulare specializate, iar atunci când sunt implantate în organism, aceste celule complet reprogramate pot deveni canceroase.

În schimb, celulele reprogramate parțial, cum ar fi celulele de piele din cercetarea lui Gill, devin biologic mai tinere și își păstrează funcțiile celulare specializate, deși ar putea prezenta în continuare un risc potențial de cancer.

Chiar dacă experimentele lor sunt foarte promițătoare, Gill și colegii săi recunosc că nu știu cum ar reacționa fibroblastele de la persoane mai tinere sau mai în vârstă la noua metodă de reprogramare. De asemenea, nu se știe cum s-ar putea comporta celulele reprogramate în interiorul unui organism viu sau ce riscuri prezintă acestea.

Televiziunea se va muta în metavers

Formele tradiționale de difuzare a informației – și în special televiziunea – ar putea să dispară odată cu auditoriul lor, întrucât generațiile mai tinere preferă formele interactive de divertisment, ca metaversul. Acesta este o vastă colecție de lumi virtuale, platforme de jocuri și alte forme de media interactive, inclusiv Minecraft, Roblox și Meta.

„În timp ce generațiile mai vechi erau spectatori pasivi de televiziune, adolescenții și tinerii din zilele noastre preferă să fie jucători activi în medii interactive. Ei au abandonat ecranul de televiziune în favoarea telefonului inteligent", spune Frederic Cavazza, co-fondator al Sysk, o firmă franceză specializată în transformare digitală.

La momentul actual, doar persoanele vârstnice sunt încă fidele televiziunii clasice, oamenii între două vârste urmărind rareori emisiuni de divertisment sau programe de știri, în schimb fiind dedicați serviciilor de streaming, precum Netflix sau Disney+. În ultimul deceniu însă, potrivit statisticilor, numărul persoanelor mai tinere de 35 de ani care se uită la televizor s-a înjumătățit și este de așteptat ca el să scadă și mai mult, pe măsură ce metaversul continuă să se dezvolte.

De pildă, doar în Statele Unite adolescenții obișnuiesc să stea ore întregi pe platforme ca Roblox, discutând cu prietenii, jucând jocuri video sau chiar privind concerte.

Audiențele unor asemenea concerte pot fi uriașe – 33 de milioane de persoane l-au urmărit pe rapperul Lil Nas X pe Roblox, adică de peste trei ori mai mulți decât spectatorii care l-au privit la televizor luna trecută, la decernarea premiilor Grammy.

Utilitatea pânzei de păianjen

Încercând să afle cum păianjenii-țesători detectează sunetele, cercetătorii de la Universitatea Binghampton au ajuns la concluzia că aceștia s-ar putea folosi de pânzele lor ca de niște gigantice aparate auditive (de aproape 10.000 de ori mai mari ca păianjenii înșiși) menite să amplifice vibrațiile prin picioarele micilor creaturi.

Această tehnică inedită le-ar putea oferi păianjenilor avantajul de a fi avertizați din timp de prezența unor prădători sau unor prăzi. Mătasea din care sunt țesute pânzele transmite vibrații pe o gamă largă de frecvențe, astfel încât păianjenul poate afla, din sunetele produse, informații despre pradă sau despre integritatea structurală a pânzei.

Păianjenii au o vedere foarte slabă și de aceea se bazează pe vibrațiile pânzei pentru a ști care va fi următoarea lor pradă. Ei primesc informații despre aceasta prin intermediul unor organe, numite sesillae, aflate de ambele părți ale piciorușelor lor segmentate.

În funcție de informațiile primite, ei vor ști să „calibreze" mătasea, ajustând tensiunea și conexiunile, pentru a construi o pânză mai eficientă. Studiul savanților britanici a demonstrat că păianjenii reacționează nu doar când le este atinsă pânza, ci și când în apropierea ei sunt emise sunete.

O galaxie prea îndepărtată

Astronomii au descoperit cea mai îndepărtată galaxie identificată vreodată, aflată la uluitoarea distanță de 13,5 miliarde de ani-lumină de Pământ. Denumită HD1, galaxia ar putea încă forma stele, într-un ritm de peste o sută pe an, găzduind, se pare, și primele stele din Univers, cunoscute ca stele de Populația III – care însă nu au fost niciodată observate până acum. Alți specialiști consideră însă că HD1 ar putea conține o gaură neagră supermasivă, de circa 100 de milioane de ori mai mare decât Soarele. HD1 a fost descoperită după mai bine de 1200 de ore de observații realizate cu telescoapele Subaru, Vista, UK Infrared Telescope și telescopul spațial Spitzer.

Yuichi Harikane, astronomul de la Universitatea Tokyo care a identificat primul această galaxie, dintre peste 700.000 de obiecte cerești, afirmă că i-a atras atenția faptul că, în mod neobișnuit, HD1 este extrem de strălucitoare în spectrul ultraviolet.

„Primele populații de stele formate în Univers erau mult mai masive, mai luminoase și mai fierbinți decât stelele moderne. Dacă presupunem că stelele produse de HD1 fac parte din această categorie de protostele, sau stele de Populația III, proprietățile galaxiei ar putea fi explicate mult mai ușor, pentru că, într-adevăr, stelele de Populația III sunt capabile să producă mai multă lumină ultravioletă decât cele normale, așa cum pare să fie și cazul stelelor apărute în galaxia HD1. Strălucirea extremă a galaxiei ar putea fi explicată de prezența în centrul ei a unei uriașe găuri negre", susține astronomul japonez.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Povestea neştiută a cocktailului Molotov

Una dintre cele mai ingenioase şi mai eficiente arme neconvenţionale din ultimul secol, cocktailul Molotov şi-a luat denumirea de la fostul ministru de Externe al lui Stalin, Viaceslav Molotov, deşi nu acesta a inventat-o.

În schimb, el a semnat în august 1939 pactul de non-agresiune dintre URSS şi Germania nazistă, care va duce curând la invadarea Finlandei de către Armata Roşie. Imediat ce trupele sovietice au trecut graniţa, Molotov a pretins că ele se află acolo într-o misiune umanitară şi de fapt vor să-i ajute pe localnici.

Nu-i de mirare că sarcasticii finlandezi au început să numească bombele lansate de avioanele ruseşti „coşurile de pâine ale lui Molotov". Iar când ei au ripostat, atacând tancurile ruseşti cu bombe artizanale, făcute din sticle umplute cu benzină, le-au numit, inerent, „cocktailuri Molotov".

Dar, deşi finlandezii au fost „naşii" acestei arme revoluţionare, nici ei nu se pot lăuda cu inventarea sa. Cei ce au lansat-o pentru prima oară au fost naţionaliştii lui Franco, în lupta contra tancurilor sovietice ale republicanilor, în războiul civil spaniol (1936-1939).

Tom Wintringham, un voluntar englez aflat în tabăra republicanilor, va scrie ulterior, în memoriile sale, că ambele tabere au folosit „bombele cu benzină". După ce au remarcat eficacitatea cocktailului Molotov în timpul Războiului de iarnă din Finlanda, şi alte naţiuni au încercat să folosească inedita armă.

Într-o solicitare făcută guvernului, în 1940, generalul britanic William Ironside nota: „Aş vrea să dezvoltăm acest lucru pe care l-au făcut finlandezii, numindu-l cocktail Molotov – o sticlă umplută cu răşină, benzină şi smoală, care dacă va fi aruncată asupra unui tanc se va sparge, luând foc. O jumătate de duzină de sticle sunt suficiente pentru a distruge complet un tanc şi câţiva oameni bine pregătiţi, dotaţi cu o asemenea armă, pot scoate din luptă o întreagă companie de tancuri.".

Rezultatul cererii lui a fost inventarea grenadei No. 76 sau SIP (Self-Igniting Phosphorous), din care s-au produs peste 6 milioane de exemplare, distribuite unităţilor britanice de apărare civilă, în caz de invazie a naziştilor.

După Al Doilea Război Mondial, cocktailul Molotov a fost înlocuit în războaie de arme mai eficiente, dar a continuat să fie folosit în revolte de stradă şi insurecţii, în special de către civili. Astfel, în cursul revoluţiei ungare din 1956, locuitorii Budapestei au reuşit să distrugă cu ajutorul sticlelor incendiare nu mai puţin de 400 de tancuri sovietice, înainte ca rebeliunea să fie înăbuşită în sânge.

La fel s-a întâmplat în cursul Primăverii de la Praga, din 1968, dar şi la Paris, în vara aceluiaşi an, când studenţii s-au revoltat împotriva guvernului. În Palestina, au fost folosite împotriva soldaţilor israelieni, în Iran contra poliţiei şahului Pahlavi, de către revoluţionarii islamişti, iar în SUA sunt un element nelipsit de la protestele rasiale.

Chiar în zilele noastre, cocktailul Molotov este folosit cu succes de civilii ucraineni contra blindatelor ruseşti, el fiind văzut ca un simbol al rezistenţei cetăţeneşti în faţa invadatorilor.

Fotodocument

Să nu faci ce face popa!

În acest instantaneu, surprins la o reuniune nazistă din anii 1930, mai mulţi oficiali nazişti, printre care ministrul Propagandei, Joseph Goebbels, şi ministrul de Interne, Wilhelm Frick, dau salutul nazist, alături de doi clerici catolici. Cei doi prelaţi nu par să aibă vreo apăsare slujind, simultan, şi lui Dumnezeu, şi Satanei cu mustăcioară pe nume Hitler...

Uneori, istoria s-a scris cu pocalul

Alcoolul are o istorie probabil la fel de veche ca a civilizaţiei umane şi a însoţit mereu oamenii în triumfurile şi necazurile lor. Consumul de alcool a influenţat multe decizii şi a schimbat soarta unor popoare întregi.

De pildă, ştiaţi că splendidul oraş Persepolis, capitala Imperiului Persan, a fost distrus din porunca lui Alexandru cel Mare, după o noapte stropită din belşug cu alcool? În flăcările care au distrus impozantele clădiri au pierit şi tomuri masive, cuprinzând informaţii de nepreţuit despre Persia antică.

Tot alcoolul a fost responsabil de asasinarea lui Abraham Lincoln: în seara când preşedintele a fost împuşcat în loja sa de la teatru, garda lui de corp, John Parker, a plecat din lojă, să bea „un păhărel" cu vizitiul şi valetul preşedintelui, lăsând astfel calea deschisă pentru ca asasinul John Wilkes Booth să-l poată împuşca mortal pe Lincoln.

Tot alcoolul a decis şi religia rușilor: atunci când cneazul Kievului, Vladimir, a vrut să renunţe la păgânism, el a primit la curtea sa reprezentanţii mai multor religii, printre care mozaică, islamică şi creştină. Cneazul era înclinat să îmbrăţişeze islamismul, dar când a auzit că această religie interzicea consumul de alcool, s-a răzgândit şi a optat pentru creştinism.

„Băutura este bucuria rușilor. Nu putem exista fără această plăcere". Aproape zece secole mai târziu însă, „bucuria" avea să le aducă rușilor neplăceri, ei pierzând în 1905 războiul purtat contra japonezilor din cauza votcii: pur şi simplu soldaţii ruşi erau incapabili să lupte de beţi ce erau, iar japonezii, deşi dominaţi numeric, au reuşit să se impună fără probleme. Din această cauză, ţarul Nicolae al II-lea a poruncit ca alcoolul să fie interzis în Imperiul Rus, măsură care a sporit şi mai mult furia populară împotriva lui.

Obsedaţi să-şi menţină puterea la Roma şi să domine întreaga Italie, membrii familiei Borgia au recurs adesea la otravă spre a-şi elimina adversarii. Se pare că metoda lor favorită era tratarea acestora, dar şi a subordonaţilor indisciplinaţi, cu pocale de vin unse cu otravă.

Printr-o stranie întorsătură a destinului, se pare că victima unui astfel de pocal a fost însuşi patriarhul familiei, papa Alexandru al VI-lea, care a băut din greşeală vinul destinat oaspetelui său. Dar băutura nu a făcut numai rău, ci a avut uneori şi un rol pozitiv.

De pildă, romul a fost principalul „combustibil" al Marinei Regale britanice, permiţându-i acesteia să domine mările vreme de trei secole. Pe lângă faptul că ridica moralul marinarilor, romul îi ferea şi de scorbut, mai ales după ce amiralul Edward Vernon a inventat „grogul", care făcea minuni în vindecarea bolii respective, graţie conţinutului ridicat de vitamina C din lămâi.

Ce aţi spune însă dacă aţi afla că motivul pentru care oamenii au devenit, din vânători-culegători, agricultori, nu a fost foamea, ci setea?

Mulţi istorici leagă astăzi începuturile revoluţiei agricole de cultivarea orzului, dar nu pentru a produce pâine, ci bere! Cu alte cuvinte, acum 10.000 de ani berea a fost unul dintre catalizatorii primelor civilizaţii umane.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

28 aprilie 1192

Asasinarea regelui Ierusalimului, Conrad de Montferrat

Unul dintre cei mai importanţi participanţi la Cruciada a Treia, Conrad de Montferrat (sau, în dialectul piemontez, Conrà ëd Monfrà), a fost rege al Ierusalimului între 24 noiembrie 1190, când s-a căsătorit cu regina Isabella I, şi 1192.

Văr primar al împăratului Frederic Barbarossa, dar şi al lui Ludovic al VII-lea al Franţei şi al lui Leopold al V-lea al Austriei, Conrad a fost un tânăr chipeş şi arătos, pe care adulterele comise cu aristocrate măritate nu l-au împiedicat să se proclame creştin fervent şi să participe la cruciadă. Curajul dovedit în lupte i-a atras admiraţia inamicilor musulmani din armata lui Saladin. Asediat în oraşul Tyr de către Saladin, Conrad nu a cedat nici măcar când egiptenii l-au adus în faţa zidurilor pe bătrânul său tată, William al V-lea de Montferrat, oferindu-i acestuia viaţa în schimbul capitulării cetăţii.

Fără să ezite, Conrad le-a strigat că oricum tatăl lui a trăit destul şi, spre a dovedi că n-are niciun gând să accepte propunerea, a tras el însuşi cu arbaleta către părintele său (nu l-a nimerit, iar ulterior Saladin a acceptat să-l elibereze pe bătrân).

Ales rege de către baronii locali, în semn de recunoaştere a vitejiei şi abilităţii sale diplomatice, Conrad nu a apucat însă să fie încoronat oficial, deoarece a fost ucis de temuta sectă musulmană a asasinilor.

În după-amiaza zilei de 28 aprilie 1192, el se întorcea spre palatul regal, după un prânz luat în compania rudei şi prietenului său, Philip, episcop de Beauvais, când a fost atacat prin surprindere, chiar în mijlocul escortei sale, de doi tineri musulmani.

Unul dintre aceştia a fost luat prizonier, dar al doilea a reuşit să-i aplice o lovitură mortală cu pumnalul lui Conrad, înainte de a fi ucis de gărzile de corp ale regelui.

Conrad a murit la puţin timp după aceea, într-o biserică din apropiere, unde fusese dus imediat după atac. Nici până azi nu se ştie dacă asasinatul a fost ordonat de Saladin sau de marele rival al lui Conrad, regele englez Richard Inimă de Leu.

E bine de ştiut

Pe principiul străvechi al lui Hipocrate, care ne recomanda cu înţelepciune ca hrana să ne fie medicament, cercetătorii de azi au ierarhizat alimentele utile pentru imunitate, pentru sănătatea tractului digestiv, a inimii, şi, în general, a organismului.

Între acestea figurează şi ciocolata, numită de greci „hrana zeilor". La rândul lor, mayaşii şi aztecii o considerau de origine divină. Azi, studiile efectuate concluzionează că zahărul şi grăsimile din ciocolată nu sunt benefice, însă pudra de cacao poate fi recomandată fără ezitare.

În ciocolată există în doze mici o multitudine de substanţe psihoactive, cu efect pozitiv imediat asupra bunei dispoziţii,

Ciocolata şi „hormonul fericirii"

care cresc sinteza de serotonină („hormonul fericirii") şi reduc anxietatea. Mai mult, alcaloizii conţinuţi (cofeina, teofilina, teobromina) sunt tonici, iar magneziul (20 mg în 10 g de ciocolată neagră cu 70% cacao) are efect antistres.

E bine de ştiut că cercetători germani susţin că prin consumul zilnic al unui pătrăţel de ciocolată neagră sunt reduse cu 40% riscurile de boli cardiovasculare şi, implicit, cele de infarct şi de accident vascular cerebral.

La rândul lor cercetători englezi au descoperit că flavonoizii din boabele de cacao au efect antiinflamator şi antioxidant, antiîmbătrânire, stimulând şi arderea caloriilor, influenţând astfel uşor şi greutatea corporală.

Aşadar, nu ocoliţi ciocolata neagră!

Dr. ANDY ANDREI

Lecţii de nutriţie

7 trucuri pentru a reduce aportul zilnic de calorii

Un lucru este clar de la bun început: pentru a pierde în greutate, ar fi indicat să consumaţi mai puţine calorii. Dar, pe cât de simplu poate suna în teorie, pe atât de dificil se poate dovedi în practica zilnică, apreciază dr. nutriţionist Laura Ene.

Un prim „truc" ar fi să vă împrieteniţi cu legumele. Pentru că legumele au mai puţine calorii, dar, au în compoziţie multe fibre, apă şi sunt

generoase la capitolul saţietate. În plus, vă oferă o mulţime de nutrienţi pe care organismul îi preţuieşte.

Al doilea truc: scurgeţi grăsimea înainte de a mânca! Atunci când mâncaţi carne sau legume preparate, nu le mâncaţi doar pe ele, ci şi untul sau uleiul în care au fost gătite, ceea ce le adaugă mai multe calorii. Ce aţi spune dacă le-aţi găti pe grătarul din cuptor? Aşezaţi strategic o tavă sub grătar, iar picăturile de grăsime se vor scurge în tavă.

3. Înlocuiţi maioneza cu muştar! O singură lingură de maioneză are aproximativ 100 de calorii. În plus, e cam dificil să vă opriţi la una singură. Sosurile, cremele şi dressingurile sunt garanţiile sigure

ale surplusului caloric. Cea mai bună metodă de cenzurare a acestora este verificarea etichetei. Deci, fie alegeţi variante cu conţinut scăzut de grăsimi, fie vă reprofilaţi pe muştar. O lingură are numai 15 calorii.

4. Renunţaţi la brânza şi caşcavalul ras! Nu puţine sunt ocaziile în care pare că puţină brânză sau caşcaval ras pot adăuga extra savoare. Merg de minune cu legumele gătite sau cu salatele, în special cea de roşii. Apelaţi însă la muştar mai degrabă, care poate fi un dressing delicios. Rezultatul: aşa scăpaţi de 100 de calorii al căror gust abia dacă l-aţi fi simţit.

Trucul 5: Nu beţi calorii! Cafeaua şi ceaiul sunt alegeri grozave, cu conţinut caloric scăzut. Dar asta numai când acţionează pe cont propriu. Dacă adăugaţi frişcă şi 2

linguriţe de zahăr, ajungeţi imediat la 60 de calorii pe cană. La 3 cești pe zi, situaţia se agravează simţitor. Un frappuccino, atât de „la modă", ar putea avea 400 de calorii sau chiar mai mult.

Al 6-lea truc: optaţi pentru gustări light! Nu numai că economisiţi calorii, dar primiţi şi un binemeritat aport de fibre şi proteine dacă alegeţi gustarea potrivită. Asta înseamnă să renunţaţi la chipsuri, covrigei sau alte „ronţăieli" aparent facile, dar foarte dense din punct de vedere caloric. O porţie de hummus cu sticksuri de ţelină, morcovi şi ardei este o alternativă sătioasă şi prietenoasă cu „bugetul" zilnic de calorii.

7. Nu excludeţi micul dejun din meniul zilnic! Multora dintre noi nu le este extrem de foame dimineaţa. Aşa s-ar putea să vă vină ideea să săriţi peste micul dejun, cu gândul că veţi evita să consu-

maţi nişte calorii nedorite. Un astfel de obicei vă poate predispune la a mânca mai multe alimente nesănătoase mai târziu. Prin urmare, în timp, mai degrabă vă îngraşaţi decât să slăbiţi. Bineînţeles, contează şi ce tip de mic dejun alegeţi. Vă recomand ouăle pentru că sunt bogate în proteine şi totodată sătioase. Pe de altă parte, gogoşile, croissantele, covrigii vă aduc carbohidraţi rafinaţi, pe care un organism sănătos ar fi indicat să îi ţină la distanţă.

Un truc bonus: Aplicaţi principiul here & now atunci când sunteţi la masă! Cu alte cuvinte, fiţi prezent, trăiţi clipa! Concentrându-vă asupra fiecărei guri de mâncare, veţi simţi mai pregnant gustul. Vă veţi sătura mai uşor. În cele din urmă, veţi înmagazina mai puţine calorii.

Gastronomice

Salată de ciuperci cu nuci

300 g ciuperci, 10 nuci, 150 g maioneză, 75 g smântână, 2 căţei usturoi, pătrunjel verde, sare, piper.

Se spală, se curăţă ciupercile şi se pun la fiert în apă cu sare. Se lasă apoi să fiarbă aproximativ 20 de minute, se scot, se scurg foarte bine şi se toacă bucăţele mai mari. Miezul nucilor se rupe mai mare. Se toacă fin pătrunjel şi usturoi. Toate ingredientele salatei se pun într-un castron şi se amestecă bine. Se potrivesc de sare şi piper, apoi se păstrează la rece până se serveşte.

Escalop de mânzat

1 kg carne mânzat, 2 linguri unt sau ulei, sare, piper.

Se taie carnea de mânzat, se bate cu ciocanul de şniţele, apoi bucăţile se dau prin făină şi se prăjesc în unt, la foc mic, acoperite. Când sunt aproape gata se presară cu sare şi piper şi se continuă prăjitul. Se pot servi cu legume sote.

Conopidă gratinată

1 kg conopidă, 200 g kaizer, 50 g caşcaval ras, 200 g smântână, sare, piper.

Conopida se desface bucheţele mici, se pune la fiert în apă cu sare şi se lasă 10 minute. Într-un vas se pune conopida bine scursă de apă şi se aşază felii de kaizer printre ea. Se toarnă smântâna, se presară caşcaval, piper şi se lasă la cuptor pentru 30 de minute.

Prăjitură cu brânză

Blat: ***140 g unt, 140 g făină, 2 ouă, 2 linguri smântână, o lingură zahăr, puţină sare.***

Umplutura: ***500 g brânză de vaci, 6 linguri smântână, 6 linguri zahăr, 6 ouă, stafide.***

Ingredientele de la blat se amestecă, se frământă bine şi se lasă 30 de minute în repaus. Apoi se întinde o foaie de mărimea tăvii şi se coace pe jumătate. Umplutura se prepară amestecând brânza de vaci trecută prin sită cu smântâna, zahărul, gălbenuşurile, stafidele, apoi se adaugă albuşurile bătute spumă. Crema se întinde peste prăjitura coaptă pe jumătate şi se introduce din nou la cuptor până se rumeneşte frumos. La final, se pudrează cu zahăr vanilat.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Dosarele frumuseţii

Buze seducătoare

Care să fie oare paşii corecţi ai ritualului unor buze seducătoare? Specialiştii domeniului ne ghidează.

- În primul rând, pentru a avea buze frumoase, se impune hidratarea lor de-a lungul zilei, ori de câte ori este nevoie, în orice anotimp. Când aplicaţi crema hidratantă, masaţi gura pentru a activa microcirculaţia sangvină şi a întări colţurile gurii, care au tendinţa de a se lăsa.
- O exfoliere blândă ar trebui făcută săptămânal. Se poate folosi un gomaj cu puţin zahăr şi ulei de măsline. Masaţi circular zona respectivă, apoi spălaţi cu apă călduţă.
- O gură frumoasă se poate accentua cu ajutorul machiajului. Cu un creion într-o nuanţă naturală retrasaţi minuţios conturul buzelor cu aproximativ un milimetru dincolo de conturul natural. Nu forţaţi nota depăşind cu mai mult pentru că rezultatul va fi dizgraţios.
- Şi alegerea nuanţelor rujului este foarte importantă. Nuanţele naturale de roz, bej, sau caisă dau impresia de volum al buzelor mai mare. În schimb, trebuie evitate rujurile în nuanţe închise. Obişnuiţi-vă să folosiţi glos, pe care îl aplicaţi în mijlocul buzelor, apoi îl estompaţi. Dacă veţi respecta aceste sfaturi, veţi constata cât de uşor puteţi obţine ceea ce v-aţi propus, buze seducătoare.

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Air Force nu iubeşte OZN-urile

Săptămâna trecută am citat dintr-un recent articol al lui Christopher Mellon, în care el se întreabă de ce US Air Force nu a participat la recentele activităţi de informare a Congresului şi a marelui public privitor la Fenomenele aerospaţiale neidentificate (UAP/OZN), afirmând că nu dispune de înregistrări în acest sens, deşi a avut la dispoziţie mai multe sisteme ultraperformante, care în mod sigur au colectat mari cantităţi de date.

În continuarea articolului, Mellon prezintă şi alte motive pentru a pune la îndoială afirmaţia USAF cu privire la UAP. Practic toate observaţiile UAP par să provină de la Marină. Or, de ani de zile, Forţele Aeriene şi Marina au desfăşurat exerciţii aeriene în aceleaşi zone restricţionate în largul coastei de est a SUA. În timp ce avioanele F/A-18 ale Marinei au raportat zeci de incidente UAP în aceste zone, începând din 2015, USAF ne face să credem că piloţii săi F-22, în ciuda sistemelor lor superioare de senzori, nu au reuşit să detecteze nici măcar un singur UAP în aceleaşi zone! Acest lucru ar putea fi explicabil dacă Marina a detectat, de fapt, aparate secrete ale USAF sau ale unei agenţii de informaţii din SUA, dar s-a afirmat că UAP Task Force a verificat cu oficialii de securitate corespunzători şi a primit asigurări că nu a fost cazul. Grupul operativ UAP, de asemenea, nu a găsit nicio dovadă care să sugereze că oricare dintre cele 144 de UAP pe care le-a identificat ar fi ruseşti sau chineze. Este oare stigmatul UAP/OZN atât de puternic în Forţele Aeriene încât piloţilor săi să le fie frică să raporteze informaţii potenţial vitale de securitate naţională? Sau au fost raportate UAP-uri, dar Forţele Aeriene ascund informaţiile, chiar şi faţă de membrii Congresului, cu excepţia câtorva? Sau, conducerea Forţelor Aeriene a fost pur şi simplu necinstită, atribuind cazurilor neidentificate o etichetă diferită?

Incidente neraportate

Un alt motiv sunt rapoartele din presă privind USAF şi UAP. Pe 25 octombrie 2017, FAA a detectat o aeronavă neidentificată care zbura „rapid" (faţă de traficul aerian comercial) la aproximativ 10.500 de metri deasupra Californiei de Nord, spre Oregon. În efortul de a identifica aeronava, FAA a contactat piloţii de transport aerian comercial din apropiere, care au confirmat vizual un obiect alb care zbura spre nord, la aproximativ 10.500 de metri. Din Portland, Oregon, au fost ridicate avioane de vânătoare pentru a investiga. Purtând cel mai avansat sistem de direcţionare disponibil (aşa-numitul Sniper pod), aceste F-15 nu au putut localiza – cu atât mai puţin identifica – vehiculul. Atât FAA cât şi NORAD au confirmat evenimentul, iar NORAD a confirmat public şi lansarea F-15-urilor. Să fi fost o aeronavă clasificată a Forţelor Aeriene sau CIA, la altitudinea traficului aerian comercial, fără un transponder? Şi să fi fost şi vizibil? Iată cel puţin un incident UAP cunoscut în perioada 2004-2021, pe care Forţele Aeriene nu l-au raportat.

Într-un alt caz, American Airlines a confirmat, în martie 2018, că unul dintre avioanele sale a raportat că a văzut un obiect neidentificat în timp ce zbura deasupra Arizonei. FAA a contactat prompt un avion cu reacţie din apropiere, iar acel pilot a confirmat, de asemenea, observaţia. NORAD monitorizează aceste transmisii şi ar fi trebuit să fie la curent cu acest incident în timp real. Şi acesta a fost un incident UAP. Câte incidente similare au avut loc oare din 2004 încoace şi de ce Forţele Aeriene nu le-au raportat?

Nenumărate incidente UAP au avut loc şi la bazele Comandamentului aerian strategic (Strategic Air Command – SAC) şi la locurile de lansare a rachetelor balistice intercontinentale (ICBM) a forţelor aeriene, sau în apropierea lor. Un caz proeminent descoperit prin examinarea documentelor desecretizate relevă faptul că la 20 septembrie 1957, radarele NORAD *(North American Aerospace Defense Command* – Comandamentul Nord-American de Apărare Aerospaţială) au detectat două UAP care operau la altitudini extreme şi viteze hipersonice pe o pistă care a apărut îndreptată direct către sediul SAC. Casa Albă a fost alertată cu privire la un posibil atac nuclear de primă lovitură şi se pare că au fost ridicate bombardiere cu echipamente nucleare americane. Câte alte incidente NORAD au avut loc şi care au implicat obiecte cu viteze hipersonice, acceleraţie instantanee sau

alt comportament UAP revelator? Ceea ce a fost excepţional de bizar în acest caz şi părea să contrazică posibilele explicaţii atmosferice sau de altă natură, este faptul că UAP a transmis răspunsul adecvat la semnalele „Identification Friend or Foe" (IFF) pe care le-a primit!

Mellon a discutat cu James D. Cobb, colonel în retragere al USAF, care a servit ca vicedirector de operaţiuni al NORAD, care i-a spus că a ajuns la serviciu într-o zi, la sfârşitul anilor 1990, pentru a găsi aproape toţi cei din centrul de urmărire NORAD stând în picioare şi uitându-se la uriaşul ecran care înfăţişează activitatea aeriană deasupra Americii de Nord. Jim şi colegii săi au privit cu fascinaţie cum harta afişa un UAP care venea spre SUA la viteză mare şi la altitudine mare (deşi nu o viteză sau o traiectorie balistică) dintr-o regiune îndepărtată din Arctica. Pe măsură ce se apropia de SUA, comandantul NORAD a emis instrucţiuni clare şi simple: „Vreau chestia aia!" Câteva minute mai târziu, avioanele USAF aflate în alertă în estul Statelor Unite decolau pentru a intercepta UAP-ul, în timp ce acesta se îndrepta spre sud. UAP a continuat tot drumul pe coasta de est a Statelor Unite, depăşind cu uşurinţă avioanele de vânătoare trimise să o intercepteze. În cele din urmă, a virat spre Cuba şi a fost pierdut din vedere pe măsură ce a avansat mai spre sud, peste Atlantic.

În timpul anchetei ulterioare atacurilor teroriste din 11 septembrie 2001, Mellon a avut şansa să analizeze datele NORAD pe traiectoriile neidentificate. Din milioane de aeronave care zboară peste America de Nord în fiecare an, cam 0,5% au rămas neidentificate după ce NORAD şi-a încheiat toate investigaţiile. Asta înseamnă sute de cazuri nerezolvate în fiecare an. Mai mult, aceste cifre au fost doar pentru aeronave şi nu şi pentru obiecte neidentificate detectate pe orbită sau în altă parte în spaţiu.

Resturi de sateliţi

Anchetele ulterioare, cu privire la urmărirea spaţiului, au dezvăluit un număr mult mai mare de UAP. Mellon scrie că a aflat că NORAD cataloghează mii de obiecte necunoscute pe orbită, în mare parte considerate a fi mici resturi de la sateliţi care au fost distruse intenţionat sau accidental pe orbită.

În 2015, NORAD a eliberat documente care indică o medie anuală de 1.800 de „urme de interes" neidentificate începând din 2010. Unele pot fi rezolvate ulterior după analize suplimentare, dar sunt de obicei, cel puţin, câteva zeci de „necunoscute rămase" la sfârsitul fiecărui an. NORAD dispune şi de programul Pathfinder de inteligenţă artificială care ar fi putut identifica tipare din miile de incidente necunoscute. La toate acestea se adaugă rapoartele CIRVIS (Instrucţiuni de comunicare pentru raportarea observaţiilor de informaţii vitale) pe care trebuie să le facă toţi piloţii îndată ce observă aeronave care nu pot fi identificate.

Care este oare motivul pentru care NORAD şi Forţele Aeriene se abţin să împărtăşească aceste rapoarte cu UAP Task Force, cu DNI şi cu Congresul SUA?

Ce a împiedicat Forţele Aeriene să transmită direct adevărul nuanţat al problemei, aşa cum a făcut Marina, în loc să blocheze Forţa operativă UAP şi factorii de decizie civili? Mellon apreciază că ar fi putut măcar să trimită grupului operaţional UAP o declaraţie intermediară, de genul următor: „Forţele Aeriene şi NORAD nu au folosit termenii UAP sau OZN pentru păstrarea înregistrărilor şi, prin urmare, nu au înregistrări care să răspundă în mod necesar la cererea dumneavoastră. Cu toate acestea, deoarece NORAD urmăreşte anual milioane de zboruri de avioane; şi zeci de mii de obiecte pe orbită (în mare parte bucăţi mici de resturi orbitale), există inevitabil circumstanţe în care unele obiecte sau urme nu pot fi identificate. Invităm membrii Grupului operativ UAP să viziteze facilităţile noastre de urmărire aeriană şi spaţială pentru informări şi să examineze datele disponibile şi să tragă propriile concluzii."

Mellon scrie că este dezamăgit de lipsa de reacţie a USAF, dar nu înţelege şi de ce Grupul operativ UAP, secretarul adjunct al Apărării şi Congresul au acceptat pasiv absenţa Forţelor Aeriene în loc să o provoace. Deci cum putem rezolva contradicţia flagrantă dintre capabilităţile uimitoare de supraveghere ale Forţelor Aeriene şi lipsa aparent totală a datelor UAP raportate?

Răspunsurile pe care autorul lucrării le găseşte le vom prezenta săptămâna viitoare.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Sfinţii zburători

Sunt patru sfinţi creştini despre care există mărturii referitoare la situaţii când au fost văzuţi ridicându-se în aer. Cel dintâi în ordine cronologică, Sf. Francisc din Assisi, a rămas totuşi şi ca subiect al unei controverse în acest sens. Cu cinci ani înainte să moară, în anul 1221, s-a născut cel ce avea să devină Sf. Bonaventura.

Acesta a devenit al şaptelea conducător al Ordinului Fraţilor Minori (franciscanii) şi a scris despre fondatorul ordinului său, inclusiv despre afirmaţia că Sfântul Francisc a fost adesea găsit plutind în aer în timpul extazelor spirituale.

Rapoartele scriitorilor de mai târziu au extins aceste afirmaţii, spunând că Sf. Francisc se înalţa spre vârfurile copacilor şi uneori spre cer, unde abia putea fi văzut. În 1245 Biserica a făcut o investigaţie detaliată asupra vieţii acestuia, autorităţile intervievând oameni care l-au cunoscut şi niciunul dintre ei nu a menţionat levitaţia. Fie Sfântul Bonaventura a avut acces la materiale care nu au supravieţuit, fie poveştile de levitaţie au fost o invenţie pe care Bonaventura a auzit-o şi a repetat-o ca faptă.

Două sfinte intră şi ele în această categorie destul de stranie, levitaţia lor fiind explicată atât prin viaţa în curăţenie deplină, cât mai ales prin dăruirea totală în slujirea Divinităţii, în care au crezut întotdeauna fără a se îndoi. Sfânta Tereza de Ávila nu numai că a levitat în mai multe rânduri, lucru confirmat de numeroşi martori, dar a şi scris în autobiografia sa despre experienţa extatică: „Efectele sunt foarte impresionante. Unul dintre ele este manifestarea puterii nemăsurate a Domnului. (...) Mărturisesc că în mine a produs la început o frică teribilă. Se vede corpul ridicat de la pământ; şi, deşi spiritul îl trage după sine, şi dacă nu se oferă nicio rezistenţă, o face foarte blând, nu se pierde conştiinţa – cel puţin, eu însumi am avut suficientă pentru a-mi permite să realizez că am fost ridicată."

Un exemplu recent de levitaţie este Sfânta Maria a lui Iisus Răstignit, care a fost canonizată pe 17 mai 2015 de către Papa Francisc. La 22 iunie 1873, sfânta a dispărut la cină, iar surorile călugăriţe au plecat să o caute, zărind-o în vârful unui tei mare şi cântând.

Stăpâna novicilor i-a ordonat să coboare fără să se rănească şi ea s-a conformat, aprinzând cu picioarele ramuri care se ating, în timp ce plutea uşor pe pământ. Călugăriţele au documentat încă şapte ocazii când a levitat, dar au bănuit-o de înşelătorie, fără a putea fi descoperită o explicaţie firească.

Slujitor al ordinului întemeiat de Sf. Francisc a fost Sf. Iosif din Cupertino, atras irezistibil către viaţa în comunitatea şi sub legile franciscane, primit ca slugă în mănăstirea Cupertino, unde era pus la muncile cele mai înjositoare, în special la grajd. El făcea totul cu o bucurie ce a atras batjocura unora dintre călugări, care l-au poreclit „Măgarul".

După ani petrecuţi în acest fel, smerenia şi credinţa sa profundă i-a determinat pe mai-marii locaşului sfânt să-l testeze, apoi l-au primit în rândurile lor. Au urmat nenumărate stări extatice, în cursul cărora nu doar se ridica în aer, ci zbura chiar şi pe deasupra oamenilor.

Cel mai faimos zbor al lui a avut loc în timpul unei audienţe în faţa Papei Urban VIII. Când s-a aplecat să-i sărute picioarele, a fost brusc cuprins de adorare pentru acesta şi s-a ridicat în aer. Abia după ce ministrul general al Ordinului, care făcea parte din audienţă, i-a cerut să coboare, Iosif a putut să se întoarcă la podea.

El a fost subiectul unei investigaţii a Inchiziţiei de la Napoli, apoi reţinut pentru câteva săptămâni, dar în cele din urmă, a fost eliberat. Ulterior, a primit condamnarea de a trăi în izolare. La 10 august 1663, s-a îmbolnăvit, dar experienţa l-a umplut de bucurie. Iosif de Cupertino murind în seara zilei de 18 septembrie 1663.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Mogao Ku – peşterile fără egal

În nord-vestul Chinei se află Dunhuang, oraşul-oază la marginea deşertului Gobi unde există un complex de peşteri realizate manual între secolele al IV-XIV-lea, pe cheltuiala călugărilor budişti, a oficialităţilor locale şi a familiilor bogate care voiau să îndeplinească un act de venerare.

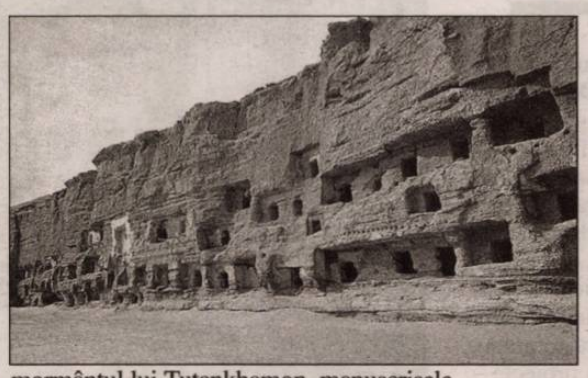
Sunt cunoscute sub numele de Mogao Ku, iar 492 dintre ele, plasate pe cinci niveluri, există şi astăzi.

Pereţii şi tavanele peşterilor decorate, însumând aproape 500.000 de metri pătraţi, sunt acoperite de picturi elaborate care prezintă poveşti ale lui Buddha, sutre budiste, portrete ale donatorilor, desene ornamentale şi scene din viaţa socială şi comercială.

Peşterile conţin mai mult de 2.000 de sculpturi în lut ale lui Buddha şi ale altor personalităţi, viu colorate, cea mai înaltă având peste 30 de metri. De altfel, complexul Mogao Ku este cunoscut şi ca „Peştera celor o mie de Buddha".

Legenda relatează că în anul 366 d.Hr., un călugăr pe nume Yuezun a avut o viziune a o mie de Buddha strălucitori zugrăviţi pe faţa stâncii, lucru care l-a inspirat să înceapă explorarea peşterilor.

Astăzi există mai mult de o mie de Buddha pictaţi şi sculptaţi în peşterile considerate cea mai mare descoperire de acest fel din Asia, ca valoare stând alături de evenimente similare ce au scos la lumină



mormântul lui Tutankhamon, manuscrisele de la Marea Moartă sau cetatea Troia.

Un fabulos sanctuar cultural

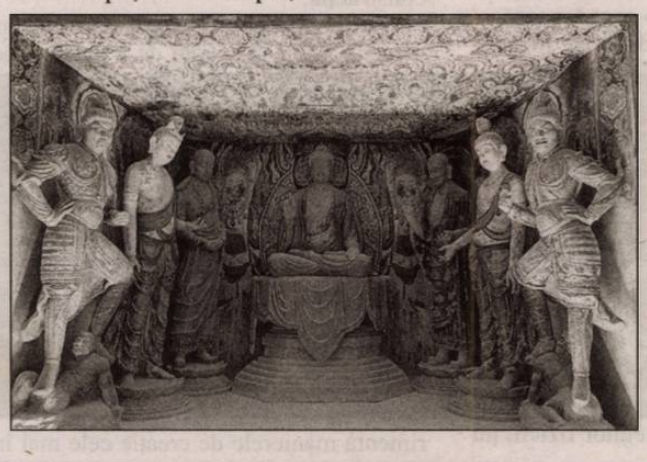
În zona actualului Dunhuang se bifurca odinioară fabulosul Drum al mătăsii. Este unul dintre motivele pentru care Mogao Ku reflectă întâlnirea culturilor de-a lungul vechii căi.

Cele aproximativ 50.000 de manuscrise, suluri, broşuri şi picturi pe mătase, cânepă şi hârtie conţin inestimabile elemente confucianiste, daoiste, creştine şi documente în mai multe limbi, inclusiv chineză, sanscrită, tibetană şi turcă veche, limbi ale unor minorităţi etnice, chiar şi manuscrise ebraice.

Foarte variate sunt temele abordate, ele acoperind practic toate domeniile vieţii de acum peste un mileniu şi jumătate, de la religie şi filozofie, poezie şi drept, istorie şi matematică, la medicină, cântece populare şi dans, vestimentaţie şi hrană, dar mai ales artă. Peştera 302 a dinastiei Sui conţine una dintre cele mai vechi şi mai vii scene ale schimburilor culturale de-a lungul Drumului Mătăsii, înfăţişând o cămilă trăgând un car tipic misiunilor comerciale din acea perioadă, iar peşterile 23 şi 156 ale dinastiei Tang arată muncitori pe câmp şi, respectiv, o linie de războinici.

Sutra Diamantului

Buddha a meditat în aceste peşteri înainte de a obţine Iluminarea, iar peşteri sacre se găsesc în întreaga lume budistă, inclusiv în Thailanda, Myanmar şi Sri Lanka. India găzduieşte aproximativ 1.200 de situri de peşteri cu temple, China – 250.



Legat de budism, printre cele mai valoroase descoperiri din peştera 17 (Peştera Bibliotecii) se numără Sutra Diamantului, cea mai veche şi mai completă carte tipărită, având o dată atestată: anul 868. Folosind blocuri de lemn sculptate (tehnică similară cu cea a xilogravurii din artele plastice), cartea a fost tipărită pe benzi de hârtie care au fost apoi lipite împreună pentru a forma un sul. Textul este o traducere chineză din sanscrită a unei sutre budiste foarte apreciate.

Sutra Diamantului este relativ scurtă, doar 6.000 de cuvinte şi face parte dintr-un canon mai larg de sutre sau texte sacre din budismul Mahayana, ramura budismului cea mai răspândită în China, Japonia, Coreea şi Asia de Sud-Est. Mulţi practicanţi cred că Sutrele Mahayana au fost dictate direct de Buddha, iar Sutra Diamantului ia forma unei conversaţii între elevul lui Buddha, Subhati, şi maestrul său.

Declinul Drumului mătăsii s-a petrecut în anii 1400 şi timp de secole Mogao Ku a fost aproape uitat, iar intrările în peşteri sufocate de nisipul din deşertul Gobi.

În anul 1900, un călugăr taoist pe nume Wang Yuanlu a descoperit un depozit de manuscrise ce proveneau din secolele IV-XI, ascuns într-o mică peşteră cu intrarea zidită, de năvălirile mongole. Este una dintre cele mai mari colecţii de documente a culturii orientale antice din istorie. Această moştenire oferă o referinţă nepreţuită pentru studiul istoriei complexe a Chinei antice şi a Asiei Centrale.

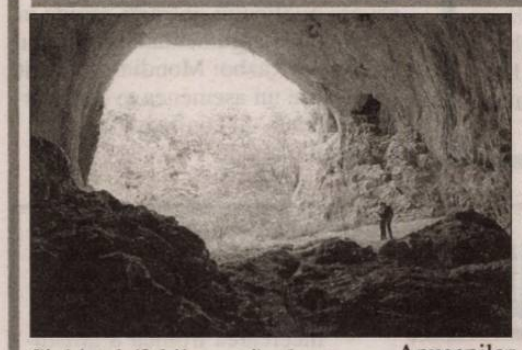
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Peştera Drăcoaia

Peştera Drăcoaia se numără printre cele mai cunoscute atracţii naturale din Valea Sighiştelului, fiind localizată într-o zonă pitorească din Munţii Bihorului, la o altitudine de aproximativ 470 de metri.

Pentru a ajunge la peşteră pornind din Arieşeni, urmaţi DN75 spre Stei până în localitatea Câmpani (33 kilometri), apoi mergeţi spre satul



Sighiştel (2 kilometri); după ieşirea din sat, mergeţi pe jos aproximativ o oră, urmând cursul Văii Sighiştelului.

Peştera este uşor vizibilă de pe malul râului, având un portal gigantic, ca o pâlnie cu deschiderea de aproape 14 metri înălţime şi 12 metri lăţime. Intrarea în peşteră se află la circa 30 de metri deasupra văii, într-un cadru natural spectaculos, care va recompensa din plin dificultăţile urcuşului până aici.

Având o lungime totală, măsurată de speologii profesionişti, de aproape 2000 de metri, peştera poate fi vizitată de turişti doar pe parcursul primei sute de metri, dar chiar şi în acest interval redus oferă privileşti şi experienţe deosebite.

Prima parte se prezintă ca o sală uriaşă, presărată cu stânci foarte mari. După circa 15 metri, sala se îngustează şi în pardoseala peşterii apar numeroase „cratere" pline cu apă, care-i dau un aspect mozaicat.

În ultima parte a peşterii care se poate vizita, turiştii pot admira o cascadă care susură pe unul dintre pereţi.

Peştera găzduieşte şi lilieci, iar pentru vizitarea ei nu este nevoie de echipament specializat, ci doar de o sursă sigură de lumină şi de bocanci cu talpa aderentă, pentru a evita eventualele alunecări.

Şi, dacă tot vă aflaţi pe minunatele plaiuri ale Apusenilor, mai puteţi vizita şi alte obiective turistice interesante, aflate nu departe de peştera Drăcoaia. Printre acestea se numără Peştera cu punte, unde se pot admira două poduri naturale formate în urma prăbuşirii unei peşteri, canionul Văii Sighiştelului, foarte îngust şi împodobit cu muşchi verde, care creează o atmosferă de basm, sau peştera Pisolca, o peşteră cu stalagmite şi stalactice de mari dimensiuni, printre care curge un pârâu subteran.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualităţii

Biserica Izvorul Tămăduirii

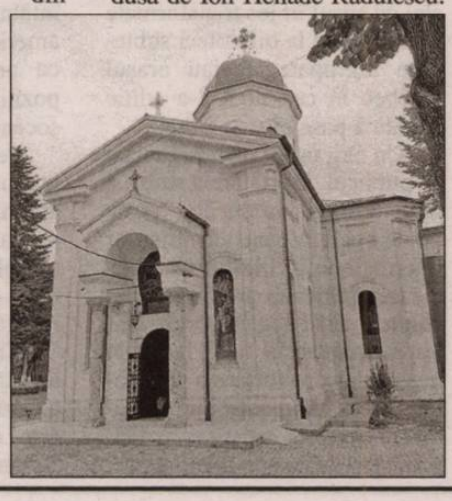
Vineri, 29 aprilie, Biserica noastră sărbătoreşte „Izvorul Tămăduirii", praznic închinat Maicii Domnului despre care am scris de câteva ori în acest colţ de pagină.

Amintim totuşi că legenda spune că Maica Domnului l-a condus pe împăratul Leon cel Mare la un izvor cu apă vindecătoare, apă cu care a redat vederea unui orb. Minunea s-a petrecut în apropiere de Constantinopol şi sărbătoarea datează din secolul al V-lea. În această zi, după Sfânta Liturghie se săvârşeşte sfinţirea apei după reguli adecvate Săptămânii Luminate. Credincioşii iau acasă Aghiasma Mică.

Importanţa sărbătorii şi prăznuirii acestei zile ne-a determinat să alegem un sfânt aşezământ cu acest hram şi ne-am oprit la Biserica Mavrogheni din Bucureşti. Biserica se înalţă în apropiere de Piaţa Victoriei, în vecinătatea „Muzeului Ţăranului Român", pe strada Monetăriei.

A fost construită de domnitorul grec Nicolae Petre Mavrogheni (1786-1790), originar din insula Paros şi de soţia sa Maria Doamna, drept mulţumire Domnului pentru vindecarea fiicei lor de o boală incurabilă. La vremea respectivă, biserica se afla în afara oraşului şi făcea parte din moşia domnească împreună cu foişorul domnesc, un spital, o şcoală, o fântână arteziană şi rezervorul principal pentru alimentarea cu apă a locuitorilor din zonă, după colectarea mai multor izvoare. A funcţionat ca mănăstire, după Secularizarea averilor mănăstireşti fiind transformată în 1863 în biserică parohială.

Nu s-a păstrat pisania originală dar dintr-un hrisov domnesc aflăm că biserica fusese deja construită în iulie 1787. Domnitorul Nicolae Mavrogheni s-a dovedit un bun creştin şi, interesat de viaţa credincioşilor a hotărât să se deschidă bisericile zilnic şi să se construiască sobe în interior pentru confortul participanţilor la slujbe. El a ridicat şi o tipografie la care a fost tipărită revista „Curierul românesc" condusă de Ion Heliade Rădulescu.



Acesta a fost chiar înmormântat în 1872 în curtea bisericii. Tot la tipografia de aici a fost tipărit şi „Regulamentul Organic" şi prima carte de muzică bisericească alcătuită de Petru Efesiu.

Alături a fost ridicat un spital şi în 1852 pe locul şcolii din incinta mănăstirii a fost înfiinţată Şcoala de Arte şi Meserii, iar mai târziu, în anul 1870 Monetăria Statului. În anul 1894 a fost înfiinţată aici o şcoală gimnazială care există şi astăzi. Biserica a fost construită din cărămidă şi avea iniţial două turle, cea de pe naos având formă octogonală. Are lungimea de 22 de metri, lăţimea de 9 metri şi înălţimea de 18 metri.

În anul 1794 a fost reparată de domnitorul Alexandru Moruzzi, iar după cutremurul din 1839, fiind grav avariată, a fost construită din nou în 1847. Cu acest prilej s-a păstrat o singură turlă, cea de pe naos. Biserica a fost consolidată din nou în 1890 şi 1892. A fost reparată după cutremurul din 1940 şi după bombardamentele din 1944. În 1997 s-a construit noua clopotniţă în locul celei dărâmate la cutremurul din 1940. Noua clopotniţă a fost realizată după proiectul arhitecţilor Marius Marcu Lapadat şi Horia Gavris.

În 1973 biserica a fost repictată de Costin Ioanid. Catapeteasma de zid este cea veche, pictată în frescă direct pe zid şi restaurată în 1977 de pictorul Nicolae Sava. În cimitirul bisericii sunt îngropate numeroase personalităţi, printre care pictorul Horia Bernea în anul 2000.

IRINA STOICA

Frumusețea șocantă

Sintagma ce constituie titlul acestui articol evocă o idee constituită într-o tulburătoare parabolă transfigurată de secole în celebrul mit faustian, folosită relativ frecvent, mai degrabă metaforic, în domeniul cât se poate de pragmatic al arhitecturii moderne.

Dacă de la originile omului social a construi însemna a asigura adăpost și protecție, treptat, arhitectura s-a transformat într-o magistrală artă întemeiată pe reguli preponderent divine, aflându-se într-o permanentă evoluție și variație, chiar cu extravaganțe permise până la limita ieșirii din logica firească a științelor care – vrând-nevrând – o coordonează.

Un singur exemplu edificator în acest sens ar fi ceea ce putem numi sfidarea gravitației sau echilibrul imposibil. Turnul din Pisa reprezintă astfel un „accident" spectaculos, însă începând din secolul trecut au fost imaginate, proiectate și construite clădiri care, în logica tradițională supusă legilor fizicii, nu ar trebui să existe!

Centrul Pompidou din Metz

Începând cu Le Corbusier, numele unor arhitecți „uriași" au depășit identitatea și granițele unui anume teritoriu geografic, devenind practic planetare. În prezent, pe toate continentele exercită o seducție absolut justificată fie și simpla menționare a câtorva cabinete de arhitecți, precum Zaha Hadid, Jean Nouvel, Norman Foster, Franck Gehry, Renzo Piano, Liebeskind, Herzog et De Meuron.

Proiectele din această categorie nicăieri consemnată, ce ar redefini frumusețea neobișnuită, șocantă până la nebunească, a arhitecturii respective se caracterizează prin propuneri totalmente îndrăznețe în formele lor imprevizibile, în „ingredientele" utilizate (titan, carbon, sticlă și polimeri variați, noile betoane, alături de tradiționalele cărămizi, lemn și piatră naturală).

Un număr mare din aceste proiecte – cum ar fi Centrul Pompidou din Metz – sunt lucrate pe calculatoare și prin modelizare, conferind construcțiilor calități grafice suple ce răspund unor logistici cvasi-organice. Înscrierea evidentă în modernitate, atât a formelor, cât și a materialelor, pare să legitimeze astăzi orice proiect, ca semn al unei lumi în permanentă construcție.

Arhitecții și-au căutat întotdeauna mecena ai lor în scopul de a putea experimenta manierele de creație cele mai îndrăznețe, deseori grație comenzilor de vile ultramoderne, proiecte libere pentru protectorii curioși. Aceste clădiri, uneori relativ modeste, constituie ocazia de a construi prototipuri, opere programatice, situate frecvent în afara aglomerărilor citadine.

Totodată, îndrăznelile arhitecturale se regăsesc și în clădirile funcționale sau industriale, acolo unde normele și conservatorismele estetice sunt slabe, iar cele urbane mai relaxate: poduri, gări, birouri, depozite etc.

Fundația Guggenheim din Bilbao

Există o legătură între reabilitările spectaculoase ale locurilor de distincție de clasă ale vechilor regimuri (palate, castele) și construirea noilor clădiri, care se supun aceloraşi logici, toate se regăsesc în ideea de edificare a unor locuri de prestigiu rezervate de la bun început inițiaților.

Frank Gehry – Casa dansatoare

Odată cu construirea Fundației Guggenheim din Bilbao s-a născut un nou obiect arhitectural și cultural: curiozitatea arhitecturală spectaculoasă cu pretext artistic. Fără îndoială, există aici o relație nedeclarată, dar foarte solidă, între acest rarisim „a îndrăzni" și faptul că aproape întotdeauna mecena acestor cazuri sunt colecționari de artă cu averi fabuloase și cei mai înstăriți oameni ai lumii.

Frank Gehry, arhitect și plastician canadian de origine evreiască, își lasă structurile de titan, sticlă și transparență să prolifereze, desfășurând forme iraționale, dar și plasându-și creațiile ca pe niște mesaje arhitecturale minunate.

Surprinzător sau nu, destinațiile tradiționale contează puțin la aceste clădiri, care nu sunt utilizate decât într-o mică parte a volumului lor, indicând astfel și o funcție artistică cel puțin egală cu cea arhitecturală. În logica aceluiași principiu al spectacolului funcționează și operele arhitectei irakiano-britanice Zaha Hadid, identificabile imediat și argumentând aproape explicit supranumele ei, de „Regina curbei".

În concluzie, frumusețea clădirii nu rezidă deloc în rigoarea și subtilitatea destinațiilor, nici în invenția formală capabilă să rezolve prin economie și tehnică provocările și indeciziile, ci într-o libertate abilă aflată la dispoziția utilizatorului, oricine ar fi el.

Al doilea Titanic

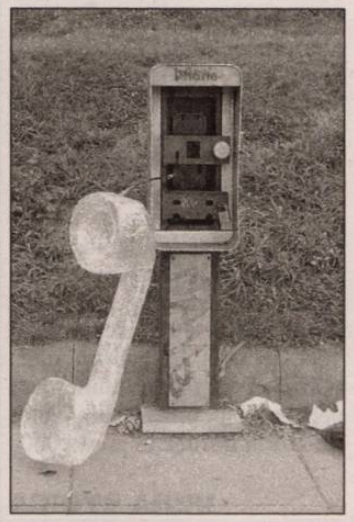
Aproape uitat astăzi, un naufragiu rapid, soldat cu un bilanț tragic comparabil cu cel al Titanicului, s-a produs la numai doi ani după acesta, în zorii zilei de 29 mai 1914. În dreptul vărsării fluviului Saint-Laurent în Atlantic, la est de coastele Canadei, pachebotul transatlantic RMS Empress of Ireland, aflat sub pavilion scoțian, a intrat în coliziune cu vasul comercial norvegian Storstad din cauza ceții dense, având la bord 1.477 de persoane, însă dintre ele, 1.012 nu au mai păşit niciodată pe uscat. Vasul pornise din Quebec City într-o nouă călătorie peste ocean, cu destinația Liverpool.

Transportul de călători între cele două continente avea un succes enorm, iar pentru „Împărăteasa Irlandei" (traducerea numelui vasului) inimaginabila tragedie a Titanicului, în zorii zilei de 15 aprilie 1912, însemnase luarea unor măsuri de securitate suplimentare, între care dotarea cu bărci de salvare cu mult peste necesarul obiectiv. Cu toate acestea, inevitabilul s-a produs, în numai 14 minute imensul vas maritim ajungând la 40 de metri sub apă.

A existat o mare confuzie în ceea ce privește cauza coliziunii, ambele părți susținând că cealaltă e vinovată. În ancheta ulterioară s-a menționat „...dacă ar trebui să se creadă mărturia ambilor căpitani, coliziunea s-a produs deoarece navele erau staționare cu motoarele oprite".

La vremea respectivă, incidentul a avut un impact afectiv deosebit asupra publicului, intrarea rapidă în uitare a fost argumentată prin faptul că Primul Război Mondial a umbrit de departe un asemenea eveniment fără legătură cu conflagrația planetară.

O nouă estetică urbană: pasajele neobișnuite



Instalații efemere, de la mașini cu susul în jos transformate în jardiniere la biblioteci subterane îngropate, preiau orașul Québec în cea de-a 8-a ediție anuală a pasajelor insolite.

Un târg în aer liber organizat de publicul de artă preia străzi și râuri întregi, implicând peste 20 de opere urbane ale artiștilor internaționali. Indiferent dacă ele trec printr-un arc format din baghete aurii sau în jurul satului scufundat în apă, lucrările neașteptate de forțare a granițelor, oferă momente surprinzătoare. Datorită artiștilor participanți, ferestrele pop-up originale, și jucăuşe oferă trecătorilor întâlniri neprevăzute. Artistul american Mark Jenkins îmbracă personaje hiperrealiste în poziții alarmante, păcălind și șocând trecătorii.

Pentru prima dată, interpreți precum dansatori, muzicieni, artiști de circ și de teatru provoacă bucurie și magie în jurul operelor de artă. O experiență nouă ce se află la granița dintre realitate și imaginație.

Clădirea emblematică proiectată pentru a 400-a aniversare a Québecului salută muzeul noi arte ciudate. Artista suedeză Susanna Hesselberg îngroapă o

bibliotecă ce nu poate fi atinsă, evocând durerea consumatoare de a pierde o persoană dragă. „Când a murit tatăl meu, parcă ar fi ars o bibliotecă întreagă" este titlul operei de artă a acestei artiste atipice.

Pentru prima dată, artele spectacolului fac parte și din circuitul pasajelor insolite. Artistul Pascale Leblanc Lavigne pune zece brațe robotizate, dotate cu cârpe albastre pentru a curăța „adăpostul autobuzului".

Încercarea ironică a artistului de a automatiza întreținerea mobilierului urban atrage atenția asupra problemelor legate de transportul public durabil.

Delirantul colectiv Québec creează o versiune în miniatură a orașului, reproducând și combinând clădiri locale notabile, iar un teatru grosolan imaginează un sat ajuns la o viață paralizată, făcând referire la situația de urgență a schimbărilor climatice.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

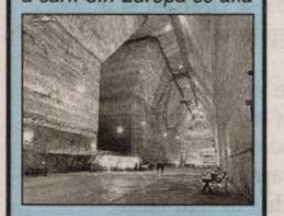
Ştiaţi că...

◆ ...pe parcursul unei vieţi de 70 de ani

inima unui om bate de 3 miliarde de ori?

◆ ...nu toate stelele de mare au câte cinci braţe? Unele pot avea chiar 28.

◆ ...cea mai mare exploatare vizibilă a sării din Europa se află



în ţara noastră? Este vorba de Salina Slănic.

◆ ...prima rafinărie de petrol din România a fost construită la Ploieşti? Evenimentrul a avut loc în 1857.

◆ ...lacul Baikal conţine 10 la sută din

rezervele de apă dulce ale lumii? Fac excepţie gheţarii.

◆ ...Finlanda are cel mai mare număr de insule din lume care aparţin unui singur stat? Sunt peste 179.550 de insule.

◆ ...„cuişoarele" reprezintă o mirodenie originară din Indonezia?

Aceasta produce 70 la sută din producţia mondială.

◆ ...în Antichitate, teatrul grec s-a dezvoltat din cântecele şi dansurile care se desfăşurau în timpul ceremoniilor dionysiace?

◆ ...unele specii de bambus au o creş-

tere deosebit de rapidă? Pot creşte până la 1 metru pe zi.

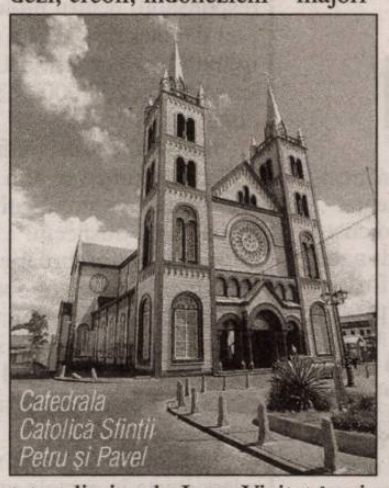
Ştiaţi că...

PARAMARIBO – capitala Surinamului

Capitala celui mai mic stat din America de Sud, Republica Surinam, oraşul Paramaribo este încărcat de tradiţii. Aşezat pe malurile râului care poartă numele ţării Surinam, oraşul se află la 3 metri deasupra nivelului mării, la circa 20 kilometri de Oceanul Atlantic.

Centrul vechi

Din punct de vedere etnic aici se împletesc mai multe naţionalităţi, ca indieni hinduşi, populaţie indigenă din numeroase triburi, africani, olandezi, creoli, indonezieni – majoritatea din insula Java. Vizitat în zilele noastre, ne apare ca un oraş suficient de modern, cu două aeroporturi, fabrici producătoare de ciment, vopsele şi bere, cu un bogat export de aur, bauxită, trestie de zahăr dar şi cu un centru vechi de secole, cu clădiri demne de admirat, cu parcuri umbrite de copaci şi flori înmiresmate.



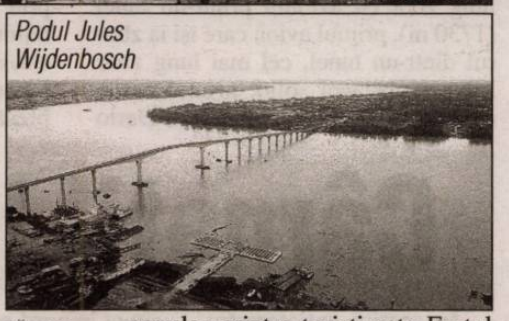
Catedrala Catolică Sfinţii Petru şi Pavel

Istoria sa este încă una marcată de încercări. Pe locul oraşului de astăzi trăia un trib indian al cărui nume a fost preluat de noua aşezare. Aici s-au stabilit în 1603 coloniştii olandezi, de fapt doi oameni de afaceri care au deschis un punct comercial. În 1630 conducerea oraşului a fost preluată de britanici, iar Paramaribo a devenit în 1650 capitala noii colonii a acestora. În anul 1667 a fost cucerit din nou de olandezi care au administrat zona până în 1975. De-a lungul anilor oraşul a suferit numeroase incendii, dintre care cel mai distrugător a fost cel din 1821. În 1863 a fost martor al abolirii sclaviei.

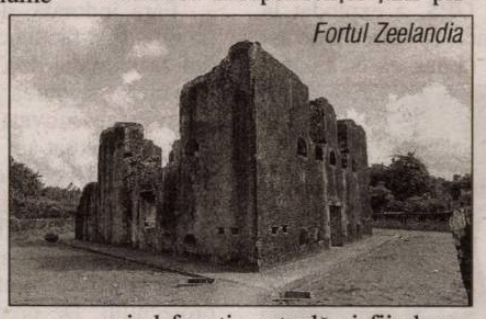
Cel mai interesant loc din Paramaribo rămâne centrul vechi construit aproape în întregime din lemn, fapt care a făcut să fie inclus în lista Patrimoniului UNESCO. Aici pot fi întâlnite clădiri originale ilustrând fuziunea graduală dintre arhitectura olandeză şi tehnicile locale tradiţionale.

Palatul Prezidenţial

În Piaţa Independenţei se află Palatul Prezidenţial şi Ministerul Finanţelor. În apropiere este Grădina de palmieri şi Podul Jules Wijdenbosch care traversează râul Surinam, oferind o imagine deosebită a acesteia. Palatul Prezidenţial a fost construit în 1730 ca reşedinţă a guvernatorului, după proclamarea independenţei ţării primind funcţia actuală şi fiind restaurat în 1995.



Podul Jules Wijdenbosch



Fortul Zeelandia

Datorită marii diversităţi etnice şi religioase a locuitorilor în oraş se găsesc câteva aşezăminte de cult aparţinând unor confesiuni variate. Pot fi astfel amintite Catedrala Catolică Sfinţii Petru şi Pavel, Biserica Reformată Olandeză, două sinagogi, două temple hinduse, o moschee şi mai multe capele diferite.

Despre Catedrala Catolică se spune că este cea mai înaltă clădire din lemn din America, fiind ridicată în 1885. Foarte popular printre turişti este Fortul Zeelandia situat pe malurile râului. Aici există chiar o celulă de închisoare subterană păstrată ca odinioară. Fortul a fost preluat de englezi în 1651 dar, după 1667, odată cu recucerirea olandeză a căpătat numele actual. Grădina de palmieri a fost iniţial grădina privată a guvernatorului, dar a fost deschisă publicului la începutul secolului trecut.

Deosebit de interesante sunt şi muzeele, printre care trebuie să amintim Muzeul Naţional al Surinamului şi Muzeul de Numismatică. În oraş se află şi o mulţime de canale amintind Amsterdamul şi unica sală de cinematograf din ţară.

Cultura este o împletire de tradiţii noi şi vechi ale localnicilor şi remarcabil rămâne faptul că în zilele de sărbătoare se desfăşoară întreceri de păsări cântătoare organizate de localnici.

Teatrul Naţional din Caracal

Reprezentativă pentru municipiul Caracal, clădirea Teatrului Naţional, adevărată operă de artă, are o vechime de mai bine de un secol. Începută la 14 iulie 1896, construcţia a fost terminată în 1901, fiind realizată după planurile arhitectului austriac Franz Bileck.

Între anii 1959-1960 au fost făcute importante lucrări de restaurare dar edificiul a fost distrus de un incendiu în 1987. Lucrările de reconstrucţie au durat până la 19 septembrie 2008 şi edificiul a fost redeschis publicului.

Impunător, construit în stil baroc, având o mare bogăţie de ornamente, teatrul poartă numele marelui actor Ştefan Iordache.

Simboluri ale umanităţii

Bendis

Zeiţa Bendis este cunoscută şi adorată în mitologia dacică. Era una dintre personalităţile de seamă ale panteonului respectiv.

Venerată ca zeiţă a Lunii şi a pădurilor era identificată de multe ori cu zeiţa greacă Artemis. Era socotită de asemenea ocrotitoarea nopţii şi zeiţă magiciană.

Reprezentările ei plastice, cu sâni proeminenţi conduc la presupunerea că era adorată în mod special de femei ca patroană a dragostei şi maternităţii.

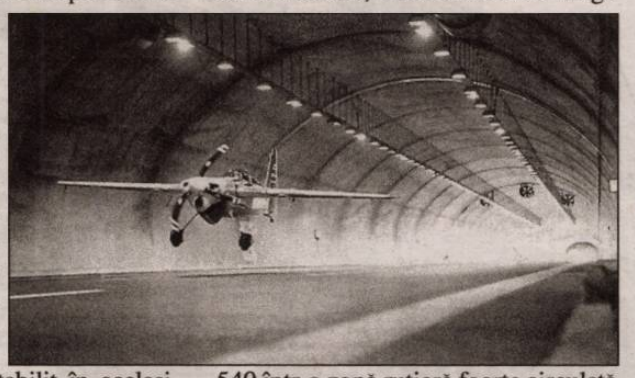
Numele ei poate fi tălmăcit prin „Vremea jertfelor" sau „Timp de război", ea fiind la traci şi zeiţa războiului. Deseori era reprezentată ţinând două suliţe.

Cultul ei s-a răspândit şi în zonele vecine Traciei. Atenienii au permis întemeierea unui sanctuar pentru ca la începutul războiului peloponezian şi la scurt timp i-a fost închinat un festival numit Bendideia. Prima ceremonie a avut loc în mai-iunie 429 î.Hr. în Pireu.

Pagina realizată de
IRINA STOICA

Zbor prin tuneluri

În mod normal, un tunel face parte dintr-o infrastructură destinată circulației automobilelor și trenurilor, iar a te gândi că avioanele pot zbura într-un astfel de loc pare o utopie.



Cu atât mai importantă este performanța incredibilă a italianului Dario Costa, de 41 de ani, care a sfidat toate legile rațiunii, devenind primul pilot de avion din lume care a zburat cu avionul printr-un tunel.

Mai mult, el a stabilit în același timp mai multe recorduri – cel mai lung zbor cu avionul printr-un tunel (1730 m), primul avion care își ia zborul dintr-un tunel, cel mai lung zbor sub un obstacol solid, primul avion care zboară prin două tuneluri. Dario este un renumit cascador, iar premiera halucinantă a realizat-o numai cu câteva luni în urmă, pilotând un avion de acrobații aeriene Zivko Edge 540 într-o zonă rutieră foarte circulată din Turcia, în apropiere de Istanbul, prin renumitele tuneluri Catalca din nordul autostrăzii Marmara. Locul nu a fost ales la întâmplare, autostrada ce i-a servit drept... culoar de zbor fiind presărată cu tuneluri de dimensiuni diferite. După parcurgerea primului tunel, avionul a ieșit afară 360 de metri, reprezentând distanța dintre cele două tuneluri. „Totul părea că se întâmplă atât de repede, însă când am ieșit afară din primul tunel, avionul a început să se miște către dreapta din cauza vânturilor încrucișate și-n mintea mea totul a început să se desfășoare cu încetinitorul. M-am concentrat să repun avionul în poziție înainte de a intra în celălalt tunel" a explicat Dario.

Cu viteza ametitoare de 245 de kilometri pe oră, Dario și-a pilotat micul avion printr-un al doilea tunel, de data aceasta lung de 1.160 de metri. El și-a petrecut 43,44 secunde zburând astfel pe sub pământ, la o înălțime de numai un metru față de sol.

Apoi, după ieșirea în aer liber, a salutat formidabila realizare cu un luping de 360 de grade. Nimic mai simplu – după cum susține temerarul pilot italian. *(A.N.P.)*

Elefant hărțuit

În Sri Lanka, un taximetrist a fost arestat și obligat să plătească o amendă de aproximativ 1.000 de dolari, după ce s-a filmat în timp ce hărțuia un elefant claxonând și dând flash-uri.

Incidentul a avut loc în timp ce conducea printr-o zonă protejată, bărbatul postând pe o rețea socială clipul, care s-a viralizat și a atras atenția oficialilor responsabili cu protecția vieții sălbatice.

Autoritățile sri lankeze au declarat că arestarea bărbatului a avut loc la aproximativ 3 luni de la producerea incidentului. Agenții responsabili pentru protejarea vieții sălbatice i-au dat de urmă și l-au adus în fața unui tribunal din nordul Sri Lankăi unde a fost amendat cu 200.000 de rupii srilankeze (987 de dolari).

Bărbatul a comis infracțiunea în decembrie 2021, în timp ce se afla pe șoseaua Trincomalee-Habarana, la aproximativ 185 kilometri nord-est de capitală. Suspectul a fost arestat abia la începutul lunii februarie 2022, după ce postările sale de pe rețelele de socializare au produs reacții vehemente din partea internauților care au cerut intervenția autorităților și sancționarea acestuia. Chiar dacă taximetristul și-a șters conturile, filmarea a fost salvată și redistribuită de internauți pe Twitter.

În filmuleț se poate vedea cum elefantul se adăpostește în spatele unui copac, vizibil speriat de acțiunea bărbatului fără scrupule.

NICUȘOR DINCĂ

Cârnații lansați în spațiu

În spațiul extraterestru apropiat navighează mii de obiecte, sateliții artificiali fiind cei mai numeroși.

Printre lucrurile trimise recent în stratosferă se regăsesc cârnați de porc afumați autentici – pentru cei interesați, precizăm că ei sunt din sortimentul Morteau, originar din localitatea franceză cu același nume, trimiși până la 32.000 de metri altitudine, cu ajutorul unui balon-sondă.

Cei care au avut năstrușnica inițiativă și au pus-o în practică sunt elevii membri ai unui club științific al Colegiului Saint-Exupéry din Beaucourt, situat în nord-estul Franței.

Balonul-sondă, echipat cu un GPS, a explodat la înălțime, așa cum era de așteptat, numai că el a căzut pe teritoriul Elveției, la est de Zürich. Cu cârnați, cu tot! „Așteptăm cu nerăbdare ca asociația de radioamatori care a instalat un sistem de urmărire a nacelei să găsească balonul", a declarat profesorul Damien Boichat, conducătorul clubului.

Fără îndoială, declarația nu a fost făcută cu gândul la cârnați, deși vreun răuvoitor ar putea sugera că, prin nevinovata acțiune, s-a efectuat un export ilegal! Cei 18 elevi care au contribuit la călătoria aerospațială a cârnaților de Morteau au lucrat aproape un an la partea științifică a proiectului. De prepararea părții gastronomice s-a ocupat o asociație de protejare și promovare a mezelurilor, ai cărei reprezentanți au precizat însă că nu au avut „niciun interes științific".

Balonul-sondă era împănat cu captatori de presiune și de temperatură, beneficiind de două camere video care au filmat periplul. „Nu prea știu cum va fi găsit cârnatul, mâncat probabil, dar nu dezintegrat", a glumit profesorul Boichat.

Ultimele coordonate GPS înregistrate au fost la 1.500 de metri. Se presupune că după aceea a avut loc o aterizare bruscă într-o zonă necunoscută, iar aparatura de bord s-a făcut... barbecue. Cât despre cârnați, dacă nu au fost devorați de vreo entitate extraterestră, cu siguranță niște animale norocoase vor fi avut parte de un festin pe cinste! *(A.N.P.)*

Hibernare sub o locuință

Odată cu venirea primăverii, un bărbat din S.U.A. a descoperit cu stupoare că o familie de cinci urși au hibernat sub casa în care locuia.

Bărbatul închiriase în urmă cu ceva timp o casă în South Lake Tahoe, iar din când în când a mai auzit sunete ciudate, asemănătoare unui sforăit, venind dinspre podeaua de lemn a casei, însă nu s-a panicat și nici nu s-a gândit că un animal sălbatic și-a făcut culcuș în casa lui. După ce sunetele s-au intensificat și au devenit mai clare, bărbatul a recunoscut mormăitul unui urs și a sesizat o organizație de protecție a ursilor. O echipă a venit să verifice casa și a descoperit sub ea nu mai puțin de 5 urși negri, o mamă și patru pui.

Directorul executiv al organizației, Ann Bryant, a declarat că, cel mai probabil, ursii au hibernat sub casă de la începutul lunii decembrie. Zgomotele pe care le-a auzit chiriașul erau probabil cele scoase în timpul alăptării sau când aceștia sforăiau. „Acești urși nu hibernează profund, ei intră într-un fel de stare de veghe", a mai spus ea. Atunci când echipa a descoperit ursii, mama își pregătea puii pentru ieșirea din hibernare. De altfel, ursoaica a ieșit de sub casă chiar atunci, și-a chemat puii și au plecat cu toții spre pădure, fără a produce pagube în casă.

Ulterior aceștia s-au întors la casa sub care au hibernat, în căutarea adăpostului lor anterior, dar aceasta fost securizată cu o protecție electrică. Organizația de protecție a ursilor s-a asigurat că șocul electric nu dăunează sau rănește ursii, ci doar îi sperie.

NICUȘOR DINCĂ

În pat cu pitonul

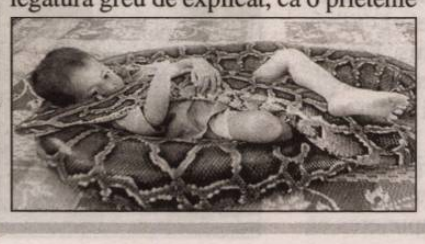
Animalele de companie fac parte din nenumărate specii, unele dintre ele fiind greu de bănuit și chiar de acceptat ca atare. Dacă în societățile de tip occidental câinele sau pisica reprezintă în mod tradițional prieteni necuvântători de nădejde pentru om, în alte regiuni ale lumii nu e nimic neobișnuit să ții pe lângă casă o iguană, o țestoasă, un vultur sau – de ce nu? – un șarpe.

Un piton a fost alesul pentru un băiețel cambodgian, dar opțiunea a fost făcută de mama sa, într-un context special.

Cu câteva zile înainte ca micuțul Sambath să se nască, mama lui a visat că un șarpe va proteja familia sa. Trei luni mai târziu, când băiatul era doar un sugar, tatăl lui a găsit sub pătuțul copilului un pui de piton.

L-a scos afară și i-a dat drumul în natură, însă reptila s-a întors în același loc din camera nou-născutului, iar acest lucru s-a petrecut, invariabil, în mai multe rânduri. Familia a adoptat puiul de șarpe, pe care l-au botezat Chomran.

Treptat, între cei doi s-a stabilit o legătură greu de explicat, ca o prietenie profundă, împărtășită atât de Sambath, cât și de micul piton. Acesta din urmă s-a dovedit a fi o femelă și pe parcursul copilăriei băiatului a dovedit o veritabilă tandrețe față de acesta, cu care ajunsese să doarmă în același pat.



După 11 ani, Chomran continuă să viețuiască alături de oamenii care au adoptat-o. Pitonul femelă a ajuns la maturitate, lucru evident și în privința gabaritului: are circa 6 metri lungime și cântărește peste 120 de kilograme.

Familia lui Sambath i-a amenajat propria sa cameră și o hrănește regește, cu circa zece kilograme de carne de pasăre pe săptămână. „Există o legătură specială între ei, a declarat tatăl băiatului. Fiul meu se juca cu șarpele de când învăța să meargă și celălalt să se strecoare prin casă. Dormeau împreună în leagăn."

Despre aceeași neobișnuită relație a vorbit și Sambath: „Nu am să las pe nimeni să-l ducă departe de mine, așa ceva nu se va întâmpla niciodată. Îl iubesc atât de mult!" *(A.N.P.)*

PENELOPE CRUZ

– când frumusețea face casă bună cu talentul

Numită de critici „fermecătoarea spaniolă" și adulată de milioane de fani, Penelope Cruz este una dintre cele mai talentate actrițe europene care s-au impus la Hollywood.

Charisma personală, dublată de o frumusețe răpitoare, au atras atenția regizorilor încă de când Penelope era o debutantă timidă, în Spania, iar cei care au pariat pe ea nu au greșit. Astăzi, frumoasa cu prenume clasic împlinește o vârstă la fel de frumoasă: 48 de ani, dar pare la fel de tânără fizic și sufletește ca atunci când s-a lansat. La mulți ani, Penelope!

Alături de Pedro Almodovar

Născută la Madrid, într-o familie modestă, Penelope a vrut să îmbrățișeze meseria mamei ei, care era coafeză în micul salon deținut de familia sa. De altfel, după orele de școală, petrecea ore întregi în salon, dând o mână de ajutor oricând era nevoie și „furând" meseria. Astăzi, când este o actriță consacrată, plăcerea ei cea mai mare este să le facă prietenelor coafura și nu-i un secret că multe vedete de la Hollywood o au drept... hairstylist!

Situația economică destul de dificilă din Spania anilor 1980 a afectat și familia Cruz, dar părinții Penelopei au făcut eforturi disperate pentru ca fata lor să beneficieze de o educație cât mai aleasă. Ea a studiat baletul nouă ani la Conservatorul Național din Madrid și mai târziu a practicat dansul clasic. La 15 ani a câștigat o competiție de modelling și a început să apară în clipuri muzicale, la televiziunea spaniolă.

„Abre los ojos"

Curând, a început să fie atrasă de cinematografie și a jucat în primul film în 1991 *(El laberinto griego – Labirintul grec,* lansat însă în 1993).

Pelicula care a atras atenția criticilor asupra ei a fost *Belle Epoque* (1992), care a câștigat Oscarul pentru cel mai bun film străin.

În 1997 a început o îndelungată și fructuoasă colaborare cu cel mai faimos regizor spaniol contemporan, Pedro Almodovar, alături de care Penelope a realizat filme precum *Carne trémula* (1997; Carne tremurândă) și *Todo sobre mi madre* (1999; *Totul despre mama mea).*

Primul ei film în limba engleză a fost *Vorbești de lup și...* (1998). În același an a jucat în westernul *Dragoste de cowboy*, impunându-se ca o vedetă de prim rang la Hollywood. A apărut în 2000 în comedia romantică *Femeia mereu deasupra* și apoi a avut o prestație senzațională în *Visul alb* (2001), biografia celui mai prolific dealer de cocaină din SUA, în anii 1970 – rolul principal fiind interpretat de Johnny Depp. Tot în 2001 a fost protagonista filmului *Vanilla Sky,* un remake al unei producții anterioare în care jucase în 1997 în Spania – *Abre los ojos (Deschide-ți ochii).* Filmul i-a oferit nu doar o experiență în plus, ci și o idilă mult mediatizată cu partenerul ei de scenă, Tom Cruise.

În 2006 a fost nominalizată la Oscar pentru filmul lui Almodovar, Volver, în care joacă rolul unei femei nefericite în mariaj. La doi ani după aceea, va dobândi mult râvnita statuetă pentru rolul din Vicky Cristina Barcelona, în care a evoluat alături de Scarlett Johansson și Javier Bardem, sub bagheta inegalabilului Woody Allen. Pe lângă Oscar, filmul îi va aduce Penelopei și o relație, oficializată ulterior, cu actorul Javier Bardem (cei doi s-au căsătorit în 2010).

Penelope și Javier au împreună doi copii, Leo și Luna.

În 2009, Cruz a apărut în filmul lui Almodovar *Los abrazos rotos (Îmbrățișări frânte),* iar în 2011 s-a reîntâlnit cu vechiul ei prieten Johhny Depp pe platourile de filmare ale *Piraților din Caraibe.*

Deși apreciată în general ca o actriță dramatică, și-a dovedit din plin talentul pentru comedie în filmul lui Ben Stiller, *Zoolander 2* (2016).

A jucat alături de soțul ei, Javier Bardem, în *Iubindu-l pe Pablo* (2017), despre relația dintre Pablo Escobar și jurnalista Virginia Vallejo.

Anul 2019 i-a adus o nouă colaborare cu Almodovar, în *Dolor y gloria (Durere și glorie),* pentru ca doi ani mai târziu, în echipă cu același regizor a cărei muză este, să primească o nouă nominalizare la Oscar, pentru rolul din *Madres paralelas (Mame paralele).*

Cel mai nou film al ei este thrillerul de spionaj *355*, unde are ca parteneri

o veritabilă colecție de staruri internaționale, de la Jessica Chastain la Lupita Nyong'o.

Actrița este foarte interesată de modă și deține, împreună cu sora ei, Monica, un magazin de îmbrăcăminte la Madrid.

Fiind foarte bună prietenă cu familia starului rock Bono, solistul trupei U2, a fost șocată să descopere că paparazzi le-au făcut poze, dar au scos familia lui Bono din acestea, spre a da impresia că Penelope și vedeta rock au o idilă!

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Mircea Gheorghiu

Deși nu este foarte cunoscut ca actor, Mircea Gheorghiu rămâne unul dintre cei mai mari teoreticieni din teatrul românesc contemporan. Născut pe 13 octombrie 1969 la Galați, a absolvit Academia de Teatru și Film, secția Actorie, la clasa profesorului Ion Cojar, în 1994.

În anul 2004 a obținut titlul de doctor în domeniul Arte-Teatru, cu teza „Comicul și plurivalența limbajului scenic în spectacologia primelor decenii ale secolului al XX-lea".

După terminarea Academiei de Teatru și Film a fost preparator universitar la Catedra de Arta actorului și Vorbire scenică, apoi asistent universitar și din anul 2005 este conferențiar universitar la Catedra Arta actorului.

Ca actor, a evoluat la Teatrul Mic, Teatrul Odeon, Teatrul Național din București și Teatrul Național din Craiova în piese precum Fazanul *de Georges Feydeau,* Azilul de noapte *de Maxim Gorki,* Richard al III-lea *și* Visul unei nopți de vară *de William Shakespeare,* Filoctet *de Sofocle,* Satana cel bun și drept *de Tudor Popescu,* Boabe de rouă pe frunză de lotus în bătaia lunii *de Nicolae Mateescu și* Mai potoliți-l pe Eminescu *de Cristian Tiberiu Popescu,* Mofturi la Union *de I.L.Caragiale,* Cadavrul viu *de Lev Tolstoi,* Gândește-te că ești Dumnezeu *de Matei Vișniec.*

Totodată, a regizat spectacole ca Stele pe cerul dimineții *de Aleksandr Galin,* Oameni și șoareci *de John Steinbeck,* Trilogie belgrădeană *de Biljana Srbljanovici. A jucat și în telenovele de succes și a realizat dublaje de voci la filme și seriale de desene animate.*

A pregătit și format studenți care au devenit, în timp, actori apreciați, precum Alex Potoceanu, Adela Popescu, Paul Ipate, Tudor Istodor, Vlad Zamfirescu, Ioana Blaj, Silviu Biriș și Mirela Oprișor.

Cioran

„Am împins până la viciu vocația tristeții"

Pe 8 aprilie s-au împlinit 111 ani de la nașterea lui Emil Cioran (8 aprilie 1911, Rășinari – 20 iunie 1995, Paris), cel mai autentic filozof și cel mai abisal eseist pe care l-a avut țara noastră. L-a avut, dar n-a putut să-l și păstreze, deoarece în anii '40, dezgustat de viața socială și politică s-a stabilit la Paris, unde a și murit, apatrid, fără să fi cerut cetățenia franceză. Ajuns la Paris, a locuit într-o cămăruță umilă, un pat, o masă, un scaun și multe hârtii, dar ținându-și promisiunea de a nu mai vorbi și a nu mai scrie în limba română niciodată.

Ai fi tentat să crezi că în 50 de ani de auto-exil într-o țară străină, unde nu a mai comunicat în limba română cu nimeni, un astfel de om ar fi trebuit să-și uite limba nativă. Și cu toate acestea, într-un unic și ultim interviu pe care l-a acceptat la Paris, cu un scriitor venit din România, în 1991, a vorbit în limba română, neaoșă, dulce și sănătoasă, de parcă nu lipsise din țară mai mult de o lună. Pot spune că atunci, la începutul anilor 90, prin intermediul acelui interviu, l-am cunoscut cu adevărat pe Cioran.

Pentru că toate cărțile lui fuseseră retrase din România, iar eu ca student filolog nu citisem nimic semnat de Cioran. După deceniul 9 al secolului trecut i-au fost publicate cărțile, cele scrise în țară și cele scrise în limba franceză și am putut descoperi cel mai autentic și mai puternic filozof și eseist român. A fost pentru mine, cel puțin, una dintre cele mai mari revelații. Ca scriitor, cred că dintre toți scriitorii români, Cioran a fost cel care mi-a influențat în cea mai mare măsură stilul literar.

Prima lui carte apărută în țară a fost *Pe culmile disperării,* publicată în 1934, avea 23 de ani. „A trăi singur înseamnă a nu mai cere nimic și a nu mai aștepta nimic de la viață. Singura surpriză a singurătății este moartea", scria în acea carte tânărul Cioran, parcă intuind hotărârea de a se însingura în cămăruța sordidă din Paris.

Cartea a fost apreciată, distinsă cu *Premiul Tinerilor Scriitori Români.* Au urmat *Cartea amăgirilor* (1935), *Schimbarea la față a României* (1936), *Lacrimi și Sfinți* (1937). Volumul *Schimbarea la față a României* a fost autocenzurat în ediția a doua apărută la începutul anilor '90, autorul însuși eliminând numeroase pasaje considerate extremiste, *„pretențioase și stupide".* A regretat ulterior unele rânduri extremiste pe care le-a scris în anii 30 pe când se afla la studii în Germania și când devenise, condus de un naiv ideal, un susținător al unor idei exprimate de Hitler.

Reîntors în țară, în 1936 ocupă postul de profesor de filozofie la Liceul „Andrei Șaguna" din Brașov, iar în 1937 pleacă la Paris cu o bursă a Institutului Francez din București, care i se va prelungi până în 1944. În 1940 a început să scrie *Îndreptar pătimaș,* ultima sa carte în limba română, cu o versiune definitivă încheiată în 1945, anul în care Cioran s-a stabilit definitiv în Franța. Din acest moment Cioran va publica lucrări numai în limba franceză. În 1949 îi apare la editura Gallimard, editură care va publica mai târziu majoritatea cărților sale, prima lucrare scrisă în limba franceză, *Précis de décomposition,* distinsă în 1950 cu premiul *Rivarol,* pe care l-a refuzat, așa cum se va întâmpla cu toate distincțiile literare care i-au fost atribuite ulterior.

La 30 de ani, pe când se afla încă în țară, Cioran se întreba deznădăjduit: „Să-mi pierd suferința în alții? Să tot descopăr semeni și iarăși semeni! Să fiu fericit grădinărindu-le prostia, cultivându-le josnicia – și omorându-mi avântul spre dispreț?" *(Amurgul gândurilor,* 1940, Sibiu, Humanitas 1994).

Filozofia lui Cioran, abisală și provocatoare, este opera unui autentic gânditor care nu se teme de eternitate.

GEORGE CUȘNARENCU

Eczema la copii

Copilul dumneavoastră are eczeme şi, la fiecare focar, inflamaţia pielii îi provoacă mâncărimi? Recunoaşterea bolii, îngrijirea corespunzătoare, reducerea impulsurilor celui mic de a se scărpina pot reduce riscul de abraziuni şi infecţii. Există două tipuri principale de eczeme: cea atopică şi cea de contact.

Eczema de contact apare în urma contactului direct cu anumite materiale vegetale, chimice sau medicinale (esenţă de terebentină, produse de uz casnic, balsam de Peru etc.) la o persoană sensibilizată anterior. Poate fi, de asemenea, un simptom al unei alergii alimentare.

Eczema atopică (sau dermatita atopică) apare la persoanele al căror teren alergic determinat genetic este propice dezvoltării anumitor manifestări cutanate sau respiratorii de hiperreactivitate, precum eczema sau astmul. Astfel, un copil poate avea atât astm, cât şi eczemă. Rinita şi conjunctivita alergică aparţin şi ele terenului atopic. Dermatita atopică este o boală inflamatorie a pielii frecventă, benignă, dar recurentă, în special în timpul copilăriei.

Recunoaşterea eczemei atopice la copii

Boala apare sub formă de pete roşii care provoacă mâncărimi mai mult sau mai puţin intense, responsabile de leziuni prin zgâriere. În stadiul acut, pot apărea vezicule ce se vor rupe rapid, pielea afectată este apoi roşie iar lichidul din acestea va curge. În stadiul cronic, pielea eczematoasă se îngroaşă, se usucă şi are „solzi". Există foarte frecvent şi o uscăciune a pielii întregi, care persistă între focarele de eczemă.

La copiii atopici, peticele de eczemă sunt localizate pe diferite părţi ale corpului, deseori în pliurile coatelor şi genunchilor, precum şi la încheieturi şi glezne, dar şi alte zone pot fi afectate. Cel mai adesea cronică, eczema se manifestă prin focare intercalate cu perioade de calm.

Trebuie însă reţinut că mâncărimea excesivă şi pielea uscată pot fi simptome ale diabetului zaharat şi, în acest caz, nu au nicio legătură cu eczema. Se ia în discuţie, cel mai frecvent, deshidratarea cauzată de eliminarea excesului de zahăr prin urină.

Dezvoltarea dermatitei atopice la bebeluşi

La sugari, eczema debutează în jurul vârstei de 3 luni şi afectează zonele convexe ale feţei, obrajilor şi bărbiei, precum şi, de foarte multe ori, degetul mare, dacă este supt de copil. Prezenţa unei fisuri în lobul urechii este sugestivă.

Plăcile sunt localizate şi pe scalp, umeri, torace. După vârsta de 2 ani, se concentrează pe pliurile coatelor, genunchilor sau la nivelul braţelor. Îmbunătăţirea spontană este observată în majoritatea cazurilor pe măsură ce copilul creşte, de obicei în jurul vârstei de 4 ani. Uneori, eczema persistă la adolescenţi, fiind încă localizată pe pliurile de flexie, în jurul ochilor (pleoape) sau al gurii (buze).

Este important ca bebeluşul să fie ţinut ocupat, pentru ca dorinţa lui de a se scărpina să dispară. Cum anume? Atrăgându-i atenţia către altceva: un obiect, o persoană, o activitate manuală – orice poate să-i ocupe mâinile. Unghiile copilului trebuie tăiate scurt pentru a preveni zgârierea.

Pentru a calma copilul, pot fi testate anumite metode de relaxare (meditaţie, yoga sau sofrologie). De asemenea, este indicat ca pacientul să fie masat ori să i se citească o poveste. Pentru a încuraja copilul, este important ca părinţii să-şi stabilească obiective cu el, dar trebuie identificate momentele din zi când se zgârie cel mai mult şi să se caute soluţii concrete.

Vindecarea şi prevenirea eczemei atopice

■ Antihistaminicele sunt folosite pentru a reduce mâncărimea; ameliorează starea copiilor mici, împiedicându-i să se zgârie noaptea.

■ Antibioticele sunt prescrise doar de medic în caz de suprainfecţie.

■ După vârsta de 8 ani, tratamentul prin fototerapie (expunerea la lumină ultravioletă) poate fi luat în considerare pentru formele deosebit de severe de eczemă.

Prevenirea apariţiei sau agravării eczemei este mai simplă.

■ Nu vă acoperiţi prea mult copiii pentru a-i împiedica să transpire.

■ Atenţie la hainele de lână; optaţi mai bine pentru bumbac.

■ Menţineţi o temperatură sub 19ºC, mai ales în camera copilului şi utilizaţi un umidificator pentru a evita atmosfera prea uscată.

■ Eliminaţi pe cât posibil alergenii (perne din pene, covoare, saltele vechi etc.).

■ Aerisiţi spaţiul de locuit în mod regulat.s

■ Nu utilizaţi balsamuri. Clătiţi bine rufele cu apă curată pentru a îndepărta reziduurile de detergent iritant şi nu le uscaţi afară în timpul sezonului de polen.

Verdele de după Paşte

Cu ce legume pornim la drum după Paşte, astfel încât să uităm răsfăţul şi dezmăţul alimentar care ne-a aşternut ceva kilograme în plus pe şolduri, pe abdomen, pe pulpe?...

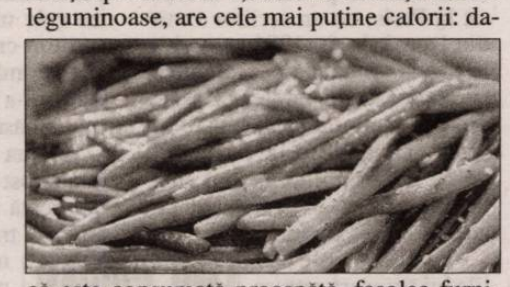
◆ ***Sparanghel:*** Poate fi alb, violet sau verde. Pentru a fi siguri de prospeţimea lui, asiguraţi-vă că are fermitate, dar nu e lemnos şi e viu colorat. Sparanghelul este sărac în calorii, bogat în fibre, în vitamina C, carotenoide, vitamina B, acid folic şi minerale, inclusiv calciu, fosfor şi potasiu. De asemenea, exercită o acţiune purificatoare şi diuretică, ajutând la eliminarea stagnării lichidelor din ţesuturi şi la îmbunătăţirea funcţiei renale.

◆ ***Salată verde:*** Este formată în principal din apă şi din acest motiv este recomandată persoanelor cu risc de deshidratare, cum sunt sportivii şi vârstnicii. Datorită prezenţei unor concentraţii ridicate de minerale, precum potasiu, magneziu, calciu şi seleniu, implicate în relaxarea neuromusculară, favorizează confortul organismului şi somnul bun. Poate fi consumată crudă, dar este folosită şi în unele preparate precum supe, velouté şi risotto.

◆ ***Praz:*** Aparţine familiei Alliaceae, ca şi ceapa şi usturoiul, de aceea are şi o acţiune bacteriană şi antiseptică. Are puţine calorii, dar o mare putere de saţietate, datorită conţinutului ridicat de fibre, utile şi pentru reglarea funcţiei intestinelor. Bogat în potasiu şi sărac în sodiu, prazul favorizează diureza şi eliminarea substanţelor toxice.

◆ ***Ceapa de primăvară:*** Bulbii acesteia nu sunt formaţi complet, şi sunt foarte versatili în bucătărie. Din punct de vedere nutriţional, ceapa verde e bogată în potasiu şi are un conţinut decent de calciu; conţine cantităţi echilibrate de vitamina C şi B, care îi conferă proprietăţi drenante.

◆ ***Fasole:*** Conţine multe proteine şi fibre şi aproximativ 4,5% carbohidraţi. Dintre leguminoase, are cele mai puţine calorii: dacă este consumată proaspătă, fasolea furnizează doar 55 de calorii la 100 de grame. Este bogată în minerale precum calciu, fosfor, sodiu, potasiu, magneziu, zinc, seleniu şi fier (un bun aliat în caz de anemie) şi o sursă bună de vitamine B şi vitamina C (fundamentală pentru a facilita absorbţia vegetală). Aminoacizii esenţiali prezenţi în fasole sunt: lizina, leucina, treonina, triptofanul şi valina. Nu în ultimul rând, prezenţa abundentă a fibrelor alimentare şi a apei stimulează motilitatea intestinală.



PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Ispita ţigării vine în fiecare zi încă de dimineaţă? Iată cele mai bune tehnici care îi ajută pe fumători să depăşească această nevoie irezistibilă.

● ***Consumaţi bomboane mentolate.*** Gustul de mentol şi mentă împrospătează respiraţia unui fumător şi diminuează nevoia de a inhala fumul cald al ţigărilor. Păstraţi bomboane peste tot, astfel încât să le aveţi la îndemână atunci când vreţi să fumaţi o ţigară.

● ***Beţi apă.*** Când simţiţi nevoia urgentă să fumaţi, un truc foarte eficient este să beţi un pahar mare de apă foarte lent. Imaginaţi-vă că apa spală nevoia de a fuma şi elimină toate toxinele în acelaşi timp.

„Vicleşuguri" pentru păcălit fumatul

● ***Mestecaţi gumă.*** Există un motiv pentru care experţii le recomandă această metodă fumătorilor care încearcă să renunţe la ţigări. Gustul gumei de mestecat împrospătează respiraţia şi scade dorinţa de a fuma, iar mestecatul vă ţine gura ocupată.

● ***Mâncaţi struguri roşii.*** Mestecatul strugurilor este o tehnică foarte bună de stimulare orală şi în plus antioxidanţii din fructe elimină pofta de a fuma.

● ***Marcaţi într-un calendar fiecare zi fără ţigări.*** Este nevoie de cel puţin 21 de zile pentru ca un nou obicei să devină o rutină. De aceea, aceasta este perioada cea mai dificilă pentru fumători, explică medicii.

● ***Utilizaţi un plasture antifumat.*** Nu toţi experţii aprobă terapia de substituţie nicotinică, deoarece aceasta nu înlătură dependenţa fizică de fumat. Totuşi, plasturii antifumat sau guma cu nicotină pot fi instrumente utile în depăşirea psihologică a dependenţei.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

„Fără hormoni nu există nimic”, susţine medicina energo-informaţională!

Hormonii sunt „poştaşii” în corpul nostru! Au multiple staţii de preluare sau predare şi pot să aibă un efect pozitiv sau negativ asupra întregului organism. Echilibrul în sistemul hormonal, de care depinde în mare măsură starea noastră de sănătate, este foarte sensibil, motiv pentru care se recomandă o reflectare şi o cunoaştere profundă a dereglărilor înainte de orice intervenţie, fie medicamentoasă, fie chirurgicală, atât la copii, cât şi la adulţi.

Hormonii controlează şi influenţează psihicul şi fiecare sistem din organismul nostru. Hormonii ne pot face sănătoşi sau bolnavi. Pentru sutele de mii de hormoni pe care îi produce corpul nostru, există mii de receptori energetici repartizaţi pe întreg corpul uman. Fiecare receptor are posibilitatea să modifice substanţial metabolismul corpului, ca nouă să ne meargă bine atât psihic, cât şi fizic.

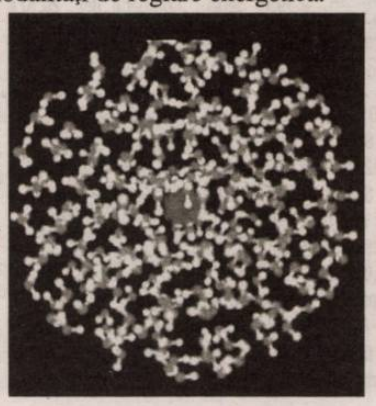
Colesterolul – corpul încearcă permanent să creeze un echilibru pentru a ţine sistemul hormonal în balanţă. Un colesterol mărit atenţionează o dereglare în sistemul hormonal. Autoreglarea proprie a corpului încetează să mai funcţioneze optim atunci când se administrează medicamente de scădere a colesterolului.

Un alt hormon important este cortizolul (hormonul stresului), fiind produs în suprarenale şi care poate fi sintetizat de corp la nevoie ca progesteron. De obicei, cortizolul este mai mare aproximativ la două ore după trezire. Are o importanţă mare în organism în reglarea tiroidei, a somnului, a sistemului imunitar, a greutăţii corporale, a stresului, psihicului şi a durerii. Stresul permanent poate duce la o epuizare a suprarenalelor, care se manifestă printr-o oboseală dimineaţa, chiar imediat după trezire. Fapt ce poate fi astăzi măsurat cu exactitate prin tratamentele oferite de medicina energo-informaţională.

Chiar şi la copii poate să se producă o dereglare în sistemul hormonal (fimoza la băieţi, cistita la fetiţe, acnee şi dureri de ciclu, ADSH). La ADSH un rol major îl joacă doi hormoni: insulina şi progesteronul. Printr-o alimentaţie exagerată în carbohidraţi se produce insulina în cantitate prea mare, şi scade prea mult progesteronul, dereglare care poate fi şi genetic moştenită.

Hormonii sintetici (pilule) au structura modificată şi ca atare corpul nu-i recunoaşte în mare parte şi organele de eliminare (exemplu – ficatul) sunt îngreunate în procesul fiziologic de eliminare. Să nu uităm niciun moment că hormonii sunt mesagerii care ţin corpul nostru fizic şi psihic în balanţă. Ei susţin fenomenul de reproducere al celulelor, sunt implicaţi în durata vieţii. Factorii de mediu pot influenţa dramatic balanţa hormonală din corp. Pesticidele dereglează în mod deosebit ţesutul organelor. Mediul înconjurător încărcat cu pesticide dereglează şi distruge sistemele ecologice, cu influenţă negativă asupra omului. Refacerea sistemului de autoreglare al corpului se realizează prin detoxifiere la nivel celular şi eliminarea de toxine din corp, dând astfel posibilitate corpului să facă faţă toxinelor cu care se confruntă, metode de bază în medicina energo-informaţională.

Descoperirea revoluţionară în anul 1930 a fost că organismul nostru funcţionează pe bază de energie şi lumină, că celulele corpului nostru comunică între ele, ca una din principalele modalităţi de reglare energetică.



V-aţi întrebat vreodată cum e posibil ca anumite persoane, cu vocea lor, să poată sparge pahare? Nu are legătură cu tonalitatea vocii, ci cu frecvenţa pe care o emite paharul. Frecvenţa vocii emană unde care sunt la fel cu undele paharului. Microbii, virusurile, paraziţii, orice noxă din corpul nostru emană asemenea unde specifice, ale căror frecvenţe sunt studiate cu ajutorul fizicii cuantice şi integrate în aparatele de medicină energo-informaţională (Bicom-Optima). Iniţiatorul acestei metode a fost dr. Raymond Rife, a cărui activitate a fost continuată de dr. Hulda Clark şi dusă până în prezent de cercetătorii germani, printre care un nume ilustru este dr. Schumann (Schumann Welle) Pischinger, dr. Bodo, Henneke...

Terapia prin frecvenţe este o terapie ideală pentru organismul omului de astăzi, stresat din toate direcţiile. Reglarea şi posibilitatea dată prin terapie organismului de a se autoregla este cea mai mare realizare pentru noi toţi. Fiecare celulă din corpul nostru este reglată prin cei doi poli: plus şi minus pe care îi are. Când celula (prin îmbolnăvire) îşi pierde polaritatea se debusolează şi acţionează haotic, iese din echilibru. Aici intervine medicina energo-informaţională care reglează depolaritatea şi aduce celula la programul ei iniţial.

Cu alte cuvinte „SIMBIOCEUTICALI”, prin terapia cu frecvenţe este astăzi dovedită ştiinţific. Ce este valabil pentru Univers, este format din unde şi rezonanţă, este valabil şi pentru universul din noi. Pentru celulele corpului nostru există numai două posibilităţi: energetic normal sau energetic anormal. Celulele energetic anormale mai consumă în plus şi din energia corpului fără să producă energie. Dacă organismul este infestat cu noxe (metale grele, virusuri, bacterii, paraziţi) este dereglată în permanenţă comunicarea celulară. Se pare că mai mult decât s-a crezut, cauza principală a celor mai multe probleme de sănătate stă în lipsa coerenţei de comunicare energetică la nivel celular în corpul nostru.

În China terapeuţii ştiau deja în urmă cu 2000 de ani de existenţa corpului energetic care înconjoară corpul fizic şi au integrat acest aspect în tratamente. Aparatele de biorezonanţă Bicom-Optima au la bază medicina alternativă chinezească de mii de ani, combinată cu tehnologia vestului.

Biomodularea organismului poate fi astăzi susţinută prin terapii energetice fără durere, fără medicamente.

FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

CONTACT: DermaVital Bucureşti, strada Brânduşelor 6B, et. 2, interfon 003

PUBLICITATE

Nou la DermaVital – cardul cu terapia 4W

Cardul activează 4 straturi energetice în formă de cerc, în jurul imunităţii înnăscute.

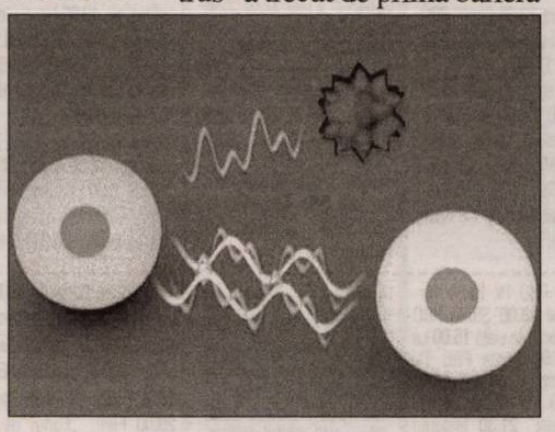
Omul modern de astăzi, persoanele care au mai multe afecţiuni cronice, care au făcut sau fac chimioterapie sau radioterapie, au fisuri energetice în imunitatea înnăscută, chiar şi copiii au de multe ori dereglări energetice.

Sistemul imunitar înnăscut este principala linie de apărare împotriva intruşilor (bacterii, virusuri), într-o formă nespecifică.

Sistemul imunitar înnăscut intră în acţiune când un „intrus” a trecut de prima barieră a sistemului imunitar dobândit şi a fost memorat de către acesta.

Testele făcute după acest set de terapii au confirmat neutralizarea frecvenţelor patologice emise de virusuri, de bacterii.

TERAPIA 4W
– zidurile de apărare ale imunităţii înnăscute!



Terapia 4W se execută în 4 zile la rând, durează aproximativ 1 oră, nu doare, nu are efecte secundare.

4 şedinţe (640 ron), acum la 500 ron, care pot fi achitaţi în 2 rate.

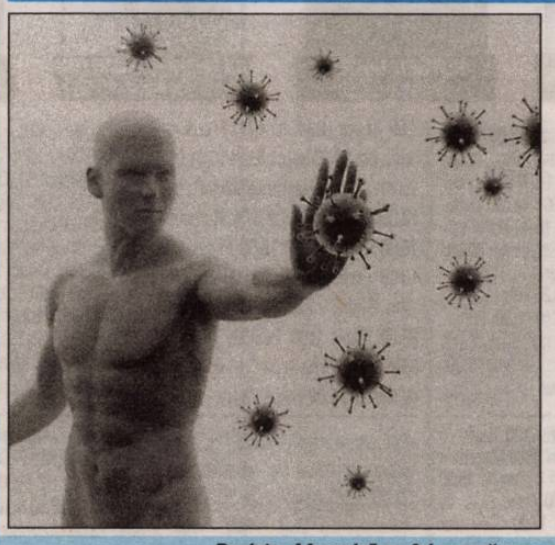
dermaVITAL

tel 0731.871.968 / 021.322.40.04

www.dermavital-med.ro

covid -19

NOU!! – card de terapii post Coronavirus!



Centrul German DermaVital vă pune la dispoziţie atât tratamente Post Covid de prevenire a sechelelor ce pot apărea după infecţia cu Covid-19, cât şi tratamente Post Vaccin pentru neutralizarea efectelor secundare ale vaccinului.

Pentru mai multe informaţii accesaţi:

www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

PUBLICITATE

Revista „Magazin” nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestor terapii!

LUNI – 2 mai

TVR 1

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Ediție specială 14.00 Telejurnal 14.55 Maghiara de pe unu 16.45 Ediție specială 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 23.00 Nocturne 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.00 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Știrile PRO 0.00 Film: „Taken 3” (r) 2.15 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.30 Film: „Rocky IV” (SUA, 1985). Cu: Sylvester Stallone 2.30 Observator (r) 3.30 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Insider politic 12.00 Teleshopping live 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Aventurierii gustului 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 23 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Aventurierii gustului (r) 5.00 Hai cu fetele 6.00 Focus 23 (r).

acasă

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?”. Cu: Julia Shea Hamilton 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Inimi împietrite” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

TVR 2

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Fără prejudecăți (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.05 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.00 Rețeaua de idoli 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

PRO CINEMA

6.00 Serial: „La Bloc” (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film (r) 10.15 Serial: „La Bloc” (r) 12.30 Film: „The Wedding March” (r) 14.15 Film: „Chasing Liberty” (r) 16.30 Film: „Misterul lui Hailey Dean: Un teren mortal” (SUA, 2017). Cu: Kellie Martin 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Războiul lui Connor” (SUA, 2006) 22.15 Film: „Patriotul” (SUA, 2000). Cu: Tom Wilkinson 1.45-5.15 Reluări.

MARȚI – 3 mai

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Ediție specială 14.00 Telejurnal 14.55 Maghiara de pe unu 16.45 Inspiră România 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 20.00 Telejurnal 21.00 Tema zilei 21.10 Film: „S.O.S. Titanic” (coprod., 1979). Cu: David Janssen, Chloris Leachman 23.00 Adevăruri despre trecut 0.00 Serial: „Obsesia Evei” 0.50 Serial (r) 2.00 Revizie tehnică.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Sicario” (r) 2.30 I like IT (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 23.30 Observator 0.30 Film: „Îndrăgostiți” (SUA, 2012). Cu: Greg Kinnear, Jennfer Connely, Kristen Bell 2.30 Observator (r) 3.30 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele 11.00 Insider politic (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Părintele Speranța” (Italia, 2005). Cu: Bud Spencer 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Părintele Speranța” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău” (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Inimi împietrite” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.30 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.55 Reluări.

6.15 Serial (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film: „The Wedding March” (r) 10.30 Serial (r) 12.45 Film: „Back to the Future” (r) 14.45 Film (r) 16.30 Film: „Înnorat cu șanse de dragoste” (SUA, 2015). Cu: Katie Leclerc 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Semnul morții” (SUA, 1990). Cu: Steven Seagal 22.30 Film: „Încă un film despre adolescenți?” (SUA, 2001). Cu: Chris Evans 0.15 Film: „Marked for Death” (r) 2.15 La Măruță (r) 4.00 Serial: „La Bloc” (r).

MIERCURI – 4 mai

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Ediție specială 14.00 Telejurnal 14.55 Conviețuiri 16.00 Campionatul Mondial de Șah 17.00 Banii tăi 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 19.00 Tema zilei 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Valul ucigaș” (coprod., 2015) 23.00 Breaking Fake News 0.00 Serial: „Obsesia Evei” 0.55-5.45 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți” 21.30 Imperiul leilor 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Nerve: Adevăr sau provocare” (SUA, 2016). Cu: Miles Heizer, Kimiko Glenn 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Film: „Jaf în stil italian” (SUA, 2003). Cu: Charlize Theron 22.45 Observator 23.30 Film: „Speed: Cursa infernală” (SUA, 1994). Cu: Sandra Bullock 2.00-5.00 Reluări.

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Oportuniștii (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Furtul de diamante” (SUA, 2011). Cu: Bruce Willis 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Furtul de diamante” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Inimi împietrite” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Sănătate cu de toate (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate (r) 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Dragă Frankie” (Regatul Unit, 2004) 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

6.00 Serial (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film (r) 10.15 Serial (r) 12.30 Film: „Ace Ventura: Pet Detective” (r) 14.15 Film: „Ce zi minunată!” (SUA, 1996) 16.30 Film: „Cine-i șef acasă?” (SUA, 2017) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Indiana Jones în căutarea arcei pierdute” (SUA, 1981) 23.00 Film: „Accelerație” (SUA, 2019). Cu: Dolph Lundgren, Sean Patrick Flanery 0.45-4.45 Reluări.

ALISON DOODY
– vineri, 21.10 –

MARK WAHLBERG
– duminică, 23.00 –

SANDRA BULLOCK
– miercuri, 23.30 –

RUTGER HAUER
– sâmbătă, 22.30 –

JULIA SHEA HAMILTON
– luni-duminică, 15.00 –

RUFUS SEWELL
– joi, 21.10 –

KATIE LECLERC
– marți, 16.30 –

„MAGAZIN” nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 5 mai

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Ediție specială 14.00 Telejurnal 14.55 Akzente 16.45 Radar geopolitic 18.00 Handbal: AHC Potaissa Turda – CS Dinamo București 20.00 Telejurnal 21.10 Doc.: „Eroii din spatele frontului” 23.00 Omul și timpul 0.00 Doc.: „Obsesia Evei” 0.55-6.00 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știri le PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți” 21.30 MasterChef 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Apex” (SUA, 2021). Cu: Bruce Willis, Alexia Fast 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Serial: „Adela” 23.00 Observator 23.30 Film: „Jaf în stil italian”(r) 1.30 Film: „Speed: Cursa infernală” (r) 4.00 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Serial: „Secretele președintelui” (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Serial: „The Sniffer” 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Serial: „The Sniffer” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Inimi împietrite” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-5.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Rețeaua de idoli (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Teleșcoala: Clasa a XIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Agatha Christie: calul bălan” (Regatul Unit, 2020). Cu: Rufus Sewell 23.30 Primăvara amintirilor 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

6.00 La Măuță (r) 8.00 Film (r) 10.15 Serial: „La Bloc” (r) 12.30 Film (r) 14.15 Film: „Drumul spre regăsire” (SUA, 2006) 16.30 Film: „Peștitoarea Regală” (SUA, 2018). Cu: Bethany Joy Lenz 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Minte-mă frumos” (România, 2012) 22.45 Gala Premiilor Gopo 2022 0.45-4.45 Reluări.

VINERI – 6 mai

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Exclusiv în România (r) 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Ediție specială 14.00 Telejurnal 14.56 Opre Roma 15.45 EURO polis 16.45 Cooltura 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 19.00 Avanpost România 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Minele Regelui Solomon” (coprod., 2003). Cu: Patrick Swayze, Alison Doody 23.00 Anchetele comisarului Antonescu 1.00-5.05 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Românii au talent 0.00 Film: „Elysium” (SUA, 2013). Cu: Jodie Foster, Matt Damon 2.15 Film: „Nerve” (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 16.00 Acces direct cu Mirela Vaida 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 FIlm: „Red Dawn: Ultima invazie” (SUA, 2012). Cu: Chris Hemshworth, Adrianne Palicki 22.30 iUmor (r) 2.00 Observator (r) 3.00 Povești de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Coloana de direcție (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.15 Oportuniștii 20.00 Cronica cârcotașilor 22.00 Serial: „Secretele președintelui” 23.00 Film: „Iarna bobocilor” (România, 1977). Cu: Marin Moraru 1.00-6.00 Reluări.

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Inimi împietrite” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Limba și literatura română pentru ucraineni 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Educație la înălțime (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Limba și literatura română pentru ucraineni (r) 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 Educație la înălțime 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

6.00 La Măruță (r) 8.15 Film (r) 10.30 Serial: „La Bloc” (r) 12.45 Film: „Indiana Jones & Raiders of the Lost Ark” (r) 15.15 Film: „Insula caprelor” (SUA, 2013) 17.00 Film: „Mama și tata din nou la școală” (SUA, 2014) 18.45 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Fețe jucurile!” (SUA, 2001) 22.15 Film: „Calul de curse” (SUA, 2017). Cu: Travis Fimmel, Chloë Sevigny 1.30 Film: „Ocean's Eleven” (r) 3.45 Apropo Tv 4.30 Serial (r).

SÂMBĂTĂ – 7 mai

7.00 Cu capu-n zori 10.00 Serial: „Strop și Balonaș” 10.35 Doc.: „Ferma lui Jimmy” 11.30 #Creativ 12.00 Rugby: CS Năvodari – CSA Steaua 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui 15.30 Handbal: Minaur Baia Mare – Rămnicu Vâlcea 17.00 Vedeta populară (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Atunci i-am condamnat pe toți la moarte” (România, 1972). Cu: Amza Pellea 23.10 Film: „Războinare oarbă” (Marea Britanie, 2009). Cu: Darryl Hannah 0.50-5.09 Reluări.

6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la ProTv 11.00 Film: „Magie în bucătărie” (SUA, 2015) 13.00 Film: „Dumnezeu pentru o zi” (SUA, 2003) 15.15 Românii au talent (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Furia unui om periculos” (SUA, 2021). Cu: Jason Statham, Josh Hartnett 22.15 Film: „Miami Bici” (România, 2020). Cu: Matei Dima, Codin Maticiuc 0.15-4.15 Reluări.

6.00 Observator 9.00 Serial: „Adela” (r) 12.00 Medicool 13.00 Observator 13.30 Mireasa 15.30 Chefi fără limite (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva 0.00 Film: „Incredibilul Hulk” (SUA, 2008). Cu: Edward Norton, Liv Tyler 2.00 Film: „Status Update” (SUA, 2018) 4.00 Film: „Red Dawn: Ultima invazie” (r).

7.00 Exclusiv VIP (r) 10.00 Starea Nației (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Lumea pe val (r) 12.00 Coloana de direcție 13.00 Oportuniștii 14.00 Film: „Iarna bobocilor” (r) 16.00 Aventurierii gustului (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Studio meci 20.30 FOTBAL Liga 1 22.30 Film: „Pe viață și pe moarte” (SUA, 1987). Cu: Rutger Hauer 1.00 Film: „Italiencele” (România, 2004). Cu: Ana Ularu 3.30 Film: „Recompensa de Crăciun” (r) 5.30 Secretele președintelui (r) 6.30 Sănătate cu stil (r).

6.00 Serial: „Dragoste împotriva curentului” (r) 8.00 Serial: „Banii sau dragostea?” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Serial (r) 18.00 Serial: „Inimi împietrite” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 MasterChef: Restul e plăcere 21.00 Film: „Casa Vita” (SUA, 2016). Cu: Sherilyn Fenn 23.00 Serial: „Aventura, strigați ura!” 0.15-3.15 Reluări 4.15 Doctorul casei 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Euromaxx 8.30 MotorVlog (r) 9.00 Generația Fit 9.30 Fără prejudecăți 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 D'ale lu' Mitică 1.00 Frați de viță (r) 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 17.00 Levintza prezintă 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.10 FIlm: „Glasul inimii” (Canada, 2013). Cu: Maggie Grace 22.10 Serial: „Hotel imperial” 0.15-4.25 Reluări.

6.15 Serial: „La Bloc” (r) 7.15 Ce spun românii (r) 9.15 Film (r) 11.00 Serial: „La Bloc” (r) 1.45 Film (r) 14.30 Film: „Declarație de dragoste” (România, 1985) 16.30 Film: „În inima problemei” (SUA, 2015) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Unsprezece plus una” (SUA, 2004) 23.00 Film: „De ce el?” (SUA, 2016). Cu: Zoey Deutch, Megan Mullally 1.15-4.30 Reluări.

DUMINICĂ – 8 mai

7.00 Universul credinței 9.00 Bucuria credinței 9.30 M.A.I. aproape de tine 10.00 Pro Patria 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Serial: „Arta crimei” 15.30 Handbal: „Dinamo București – CSA Steaua București” 17.05 Exclusiv în România 18.00 Dosar Romania 19.00 Istorii ascunse 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% (r) 0.00 Replay 1.00-5.45 Reluări.

6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Doctor de bine 10.30 Umami: al 5-lea gust 11.00 Film: „Bruce Almighty” (r) 13.00 Apropo Tv 14.00 MasterChef (r) 16.00 Imperiul leilor (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.00 SURVIVOR România 23.00 Film: „Contrabanda” (SUA, 2012). Cu: Mark Wahlberg, Kate Beckinsale 1.15-5.00 Reluări.

7.00 Observator 9.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 13.30 Hello Chef 14.30 Te cunosc de undeva (r) 19.00 Observator 20.30 iUmor 0.00 iMai mult Umor 0.10 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.30 Film: „Incredibilul Hulk” (r).

7.00 Aventurierii gustului (r) 8.00 Aventurierii gustului (r) 10.00 Ora de profit.ro 11.00 Insider politic 13.00 Serial: „Secretele președintelui” (r) 14.00 Poezie și delicatețuri 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden (r) 20.00 Schimb de mame 22.00 Insider politic (r) 23.00 Poezie și delicatețuri (r) 1.00 Film: „Pe viață și pe moarte” (r) 4.00 Exclusiv VIP (r).

6.00 Film: „Casa Vita” (r) 8.00 Serial: „Banii sau dragostea?” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Inimi împietrite” 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Casa Vita” (r) 18.00 Serial: „Inimi împietrite” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Lecții de viață 21.00 Film: „Fata potrivită” (SUA, 2015) 23.00 MasterChef: Restul e plăcere 0.00-3.00 Reluări 4.00 Doctorul casei 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Destine ca-n filme (r) 12.00 Sănătate cu de toate (r) 12.30 Levintza prezintă (r) 13.10 Film: „Grăbește-te încet” (România, 1981) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.10 FIlm: „B.D. la munte și la mare” (România, 1971) 22.10 Film: „Legenda pianistului de pe ocean” (Italia, 1998) 0.25-5.10 Reluări.

6.00 Ce spun românii (r) 8.00 Film: „Hallmark: Heart of the Matter” (r) 9.45 Serial: „La Bloc” (r) 12.00 Film: „Declarație de dragoste” (r) 14.30 Film: „Înapoi în viitor II” (SUA, 1989). Cu: Michael J. Fox 16.30 Film: „Marșul nupțial 2: Decor de nuntă” (SUA, 2017) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Acum sunt 13” (SUA, 2007) 23.00 Film: „Jurnalul lui Bridget Jones” (SUA, 2001) 1.00 Film (r) 3.15 Apropo Tv 4.15 Serial (r).

Integramă de **M. ALBU**

ÎNSCRIERI

INFERN / FEMEIE CU STARE		INFORMAȚIE DUBIOASĂ / CU TOATE ACESTEA		NEGRU DECOLORAT / PERIOADE GEOLOGICE	G	COADĂ DE RĂȚOI! / LOVIT DIN ÎNTÂMPLARE	K	UCENIC LA MAESTRU / UNII CAM TRALALĂ	C	OAMENI FĂRĂ EDUCAȚIE / PETROL BRUT	H
					R		A		O	T	E
PAROHII / UȘOR DE REALIZAT					I		PĂMÂNT NERODITOR / SUFOCANT		P	I	E
					UIMITĂ / ZIUA TĂIERII PORCULUI				I	T	D
FLUIERUL LUI ZAMFIR / SIMBOL FEMININ	N	A	I	SOLDAT OTOMAN / VINE DE LA RĂSĂRIT	I				L	E	U
		PĂRERE DE RĂU / VÂNATE CU PRAȘTIA			G				ÎN PLIANT! / A FERI DE RADIAȚII	I	C
	TOT TIMPUL / NEPLĂCUȚI LA CHIP	P			N					CURSĂ DE FORMULA 1	A
		A	PĂRINTE CU COPII / MAȘINUȚĂ DE CURSE	T	A	T	A	ȚĂRÂIT DE GREIER / BRĂZDAT DE PLUG	C	R	T
BOGĂȚIE / STRĂNUTĂ ȘI TUȘEȘTE / TUTUN		S			T	STAT SUVERAN / MICUȚA DE LA TURMĂ		A			RAREFIAT LA MUNTE
		A			CONCLUZIA FABULEI / PRIMELE LA TREABĂ!			R			A
SPORT CU ARCUL / APĂ NĂVALNICĂ		R		REGIM CU DICTATORI				A			E
		I					ANIMAL LA CORIDĂ	T	A	U	R

Umor

Astăzi, în prima mea zi de muncă la farmacie, intră un tip și-mi zice:

– Am nasul înfundat, dureri în gât și simt că-mi explodează capul!... Ai ceva?

– Nu, amice... îi răspund. Mă simt foarte bine.

– Măi, Ioane, de ce nu ți-ai luat căciula cu urechi?

– Gata, nu mai port căciula de când am avut incidentul!

– Dar ce incident?

– Mi s-a oferit un pahar de vin și nu am auzit...

– Mănâncă și tu un măr ca să păcălești foamea.

– Nu știu ce fel de foame aveți voi, dar a mea nu-i proastă...

Fetelor, dacă iubi a mâncat patru zile ciorbiță de perișoare și acum zice că nu mai vrea, nu-i așa că are chef de ceartă???

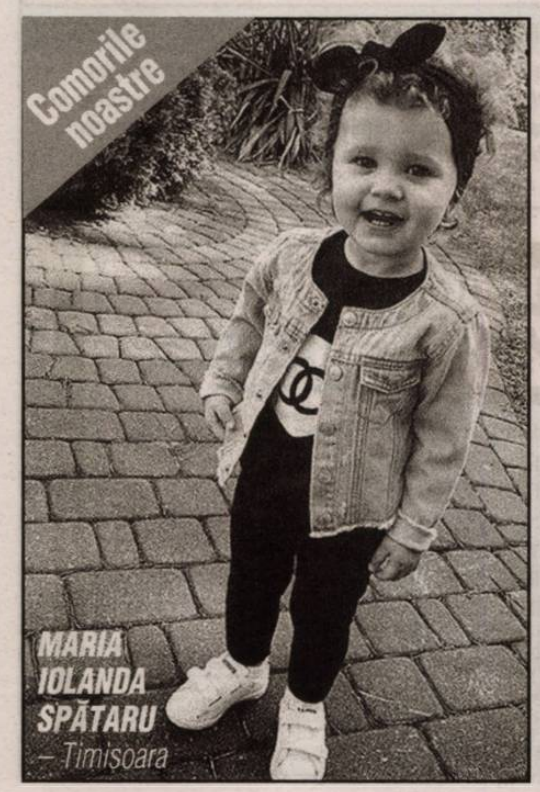
– Dumneavoastră cedați locul unei femei gravide în autobuz?

– Niciodată! Nici ei și nimănui.

– Sunteți rău educat!

– Nici vorbă! Sunt șofer de autobuz...

Anunț: „Vând adidași Puma. Nu sunt originali, dar dacă mergi repede nu se observă!"



SUDOKU

jocul săptămânii: 17

	7		3			8	2	
	4					3		
		3		1			4	
5	3	4		2				
				3				
				5		6	9	3
	2			9		5		
		5					7	
	6	7			2		8	

Soluția în numărul viitor

Soluția «SUDOKU» – jocul săptămânii 16

1	4	9	6	2	3	7	5	8
8	2	6	4	7	5	1	9	3
7	3	5	8	9	1	2	6	4
5	7	4	9	6	2	8	3	1
2	1	8	3	5	4	6	7	9
6	9	3	1	8	7	4	2	5
9	5	7	2	1	8	3	4	6
4	8	2	5	3	6	9	1	7
3	6	1	7	4	9	5	8	2

Soluția integramei „COMENTARII"

Orizontal: I - Z - C - B - B - C - INTEECTUALA - SATIRA - RIAL - TIRAN - STATUI - RAR - STOG - RR - HAM - PORTAREI - A - ACOLO - NEA - TA - ALINA - STA - BAIES - OFTAT - COMENTARIU - O - NOR - INTERES - HAREM - AERISI.

Verificați-vă cunoștințele!

Roșu

1. A câta culoare este roșul în spectrul solar?
2. Ce piatră prețioasă este de culoare predominant roșie?
3. Unde se află în țara noastră „Lacul Roșu"?
4. Ce scriitor turc contemporan (născut în 1952) a scris romanul „Femeia cu părul roșu"?
5. Cine a compus muzica baletului „Macul roșu"?
6. Ce pictor român (1838-1907) a pictat tabloul „Fata cu mărgele roșii"?
7. Cine a realizat filmul românesc „Șobolanii roșii"?

Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) În tradiția creștină Paștele este cea mai mare sărbătoare celebrând Învierea lui Hristos. 2) Paștele creștin este prăznuit din secolul al II-lea d.Hr. 3) Serviciul divin respectiv, oficiat în Postul Mare, mai ales în Săptămâna Patimilor, se numește denie. 4) Cartea „Hristos răstignit a doua oară" a fost scrisă de Nikos Kazantzakis. 5) „Oratoriul de Paști" aparține compozitorului român Valentin Timaru. 6) Tabloul „Rugăciunea de pe Muntele Măslinilor" poartă semnătura lui Pietro Perugino. 7) Filmul „Ben-Hur" a fost realizat în regia lui William Wyler.

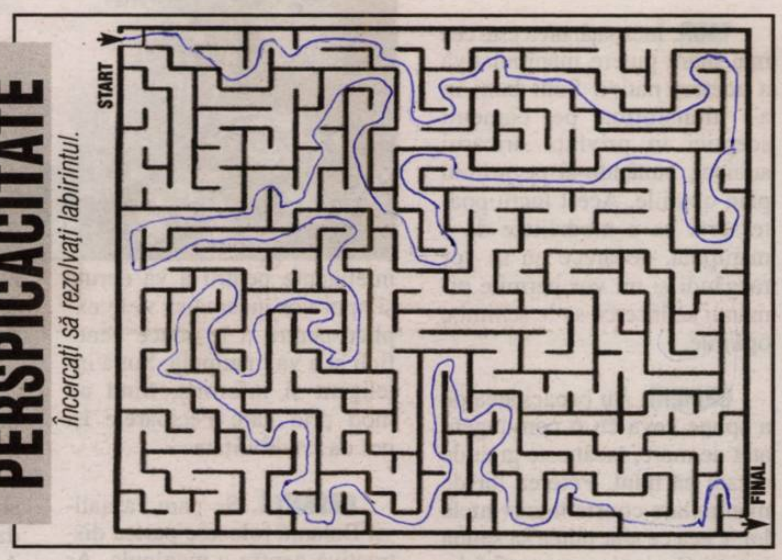
Poșta cititorilor

Pentru întrebările cu tema *„Albastru"* am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamț; *Mioara Popa,* Iași; *Monica Vlad,* Timișoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Brașov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* și *Luminița Popescu,* București; *Ing. Ion Ciocșan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galați; *Ing. Mihai Călcâianu* și *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuș-Bihor; *Prof. Marin Ștefan,* Șimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* și *Prof. Mihai Piscureanu,* București.

✉ Așteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

PERSPICACITATE

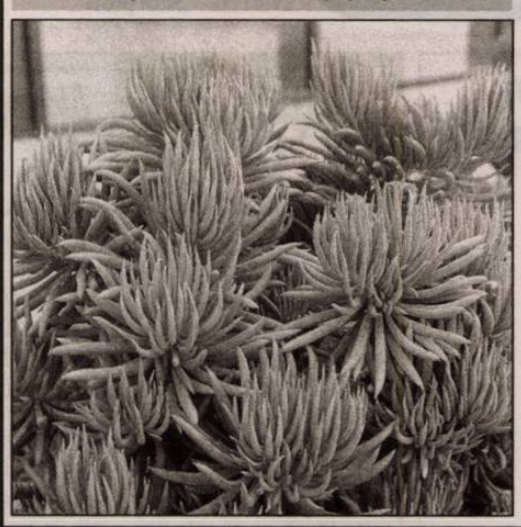
Încercați să rezolvați labirintul.



Grădina de lângă casă

Cruciulița

(Senecio spp.)



■ Este o plantă suculentă din familia Asteraceelor, care se dezvoltă sub formă de arbust. Cruciulița este originară din Africa de Sud, Maroc și Namibia. În funcție de specie, tulpinile târâtoare pot atinge 90 cm lungime.

■ În ghivece nu rezistă mai mult de 10 ani. Se recomandă transplantarea plantei o dată la 3-4 ani, în luna aprilie.

■ Frunzele sunt globulare, groase, de culoare verde-albastru.

■ Florile apar vara și sunt de culoare galben, alb-gălbui sau roz. Vara se amplasează în plin soare, însă fără expunerea îndelungată la căldura de la amiază.

■ Se udă o dată la 4-6 zile din aprilie până în septembrie. În restul anului se udă doar o dată pe lună.

■ Se administrează fertilizatori de trei ori pe sezon, în aprilie, iunie și august, folosind îngrășământ lichid pentru cactuși.

■ Se înmulțește prin recoltare de tulpini, care se înrădăcinează ușor în nisip pe timpul verii.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Vă simţiţi manipulaţi?

Iată ce ne dezvăluie zodia din care faceţi parte

În multe relaţii manipularea este frecvent întâlnită. Astfel, este foarte important să cunoaştem trăsăturile unei astfel de persoane. Vă invităm să descoperiţi în rândurile ce urmează cum puteţi afla dacă sunteţi sau nu un manipulator, în funcţie de zodia din care faceţi parte.

BERBEC. Nativii acestei zodii se nasc cu calităţi de conducători. Astfel, fără a depune eforturi prea mari vă pot manipula pentru a vă supune şi pentru a le urma ordinele. Pot prelua conducerea fără ca măcar să vă daţi seama. Dacă sunteţi de acord din ce în ce mai mult cu Berbecii, începeţi să evaluaţi relaţia.

TAUR. Încăpăţânarea este cea mai mare putere manipulativă a acestor nativi. Sunt buni în a-i transforma pe oamenii sceptici în privinţa oricărui subiect, punându-şi pe primul plan opiniile. Acest lucru poate servi ca o modalitate de a manipula, deoarece nu se vor răzgândi şi nu vor permite nimănui să încerce să le schimbe opiniile.

GEMENI. Au capacitatea de a spune ceva cu o convingere atât de mare, încât este greu de crezut că mint. Puterea lor de manipulare constă în cuvintele lor. Ceea ce s-ar putea să spună nativii Gemeni ar putea fi fals, deoarece ar putea spune complet opusul.

RAC. Este foarte natural ca nativii Rac să îşi folosească emoţiile ca instrument de manipulare. Există încă mari şanse să acţioneze la fel de dulce şi sensibil atunci când în realitate sunt reci şi calculaţi. Ştiu să îşi folosească emoţiile pentru a se distra cu emoţiile altora.

LEU. Fiind foarte încrezători şi egoişti, cel mai mare instrument de manipulare al nativilor Leu este să loviţi mândria acestora. S-ar putea să spună ceva frumos şi apoi să termine cu o insultă în următoarea propoziţie.

FECIOARĂ. Aceşti nativi vor folosi cuvinte mari şi declaraţii

inteligente pentru a vă deruta şi apoi vor încerca să vi le explice pentru a le aduce beneficii şi a vă manipula. Sună inteligent şi informat, fiind un mod prin care Fecioarele îşi pot da credibilitate.

BALANŢĂ. Se pare că nativii Balanţă folosesc partea distractivă pentru a manipula. Ar putea fi viaţa unei petreceri care dezarmează oamenii pentru că nu îi văd ameninţători. Vor folosi acest lucru pentru a câştiga încrederea oamenilor şi pentru a-i răni mai târziu.

SCORPION. Sunt persoanele care îşi folosesc farmecul pentru a manipula oamenii. Au o natură magnetică la exterior, însă în interior pot fi răutăcioşi şi răzbunători. Nativii Scorpion acţionează în culise şi îi pot descuraja pe ceilalţi să bănuiască ceva urzit de ei.

SĂGETĂTOR. Totul se învârte în jurul poveştilor. Nativii Săgetător îşi vor folosi forţa pentru a spune lucruri care nu înseamnă mult pentru ei şi pentru a face promisiuni pe care nu le pot respecta. Reuşesc să atragă oamenii în poveştile lor şi să îi ţină aici captivi cât vor ei.

CAPRICORN. Aceşti nativi sunt vocali când încearcă să manipuleze. Mai degrabă, fac acest lucru prin acţiunile lor. Sunt foarte atenţi la cuvintele folosite, ceea ce îi ajută să câştige încrederea oamenilor.

VĂRSĂTOR. Intuiţia este definitorie pentru aceşti nativi. Ei vă vor studia, vor afla care sunt punctele dumneavoastră slabe şi vă vor folosi ca o modalitate pentru a îi ajuta pe ei. A fi inteligent serveşte drept cea mai mare armă de manipulare pentru Vărsători, deoarece oamenii cred că îi înţeleg la un nivel mai produnt.

PEŞTI. Sunt capabili să se răsucească în jurul oricărei situaţii şi să facă astfel ca toată lumea din jur să se simtă vinovată. Astfel, nativii Peşti sunt stăpânii ţapului ispăşitor. Ei reuşesc să manipuleze pe toată lumea vorbind despre eforturile lor de a depăşi orice situaţie.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Ciudăţeniile palatului Versailles ■ De ce evită Air Force subiectul OZN? ■ Ultimul samurai: când realitatea depăşeşte ficţiunea ■ Scarlatina – o maladie a copilăriei ■ Testul care prezice riscul de infarct ■ În filme, rănile nu-s ca-n viaţă

HOROSCOP

2-8 mai 2022

BERBEC 21.03-20.04

Sunteţi fericiţi şi veţi lucra în beneficiul altcuiva. Din anumite motive, s-ar putea să trebuiască să vă puneţi propriile dorinţe şi nevoi pe locul doi, după cele ale altei persoane. Vă veţi simţi mulţumiţi şi răsplătiţi pentru acest lucru.

TAUR 21.04-21.05

Săptămâna aceasta s-ar putea să vă treziţi că vă modificaţi sau că schimbaţi obiectivele viitoare pentru a vă îmbrăţişa idealurile într-un mod mai personal şi mai plin de satisfacţii. Totul se învârte în jurul capacităţii dumneavoastră de a gestiona lucrurile.

GEMENI 22.05-21.06

Veţi fi mulţumiţi dacă aveţi şansa de a explora lumea şi orice lucru care va aduce beneficii celorlalţi. Veţi fi admiraţi de cei din jur şi cineva s-ar putea să se apropie de dumneavoastră pentru a vă cere ajutorul.

RAC 22.06-21.07

Doriţi să călătoriţi şi să vă extindeţi orizonturile. Aşa veţi înţelege cât mai multe despre lume şi vă veţi simţi conectaţi cu Universul. Cineva dintr-o altă cultură ar putea intra în contact cu dumneavoastă. Aveţi grijă să nu idealizaţi prea mult acea persoană şi să nu vedeţi cu adevărat cine este.

LEU 22.07-22.08

Se pare că în aceste zile sfera financiară va fi puţin afectată. Trebuie doar să fiţi generoşi. Vă veţi simţi recunoscători că sunteţi în situaţia de a ajuta pe cei care au nevoie. Datorită generozităţii, daruri sau favoruri se întorc către dumneavoastră.

FECIOARĂ 23.08-22.09

Idealizaţi pe cineva apropiat, îi veţi observa calităţile deosebite şi veţi fi fericiţi să ştiţi că această persoană excelentă face parte din viaţa dumneavoastră. Totuşi, s-ar putea să vă simţiţi dezamăgiţi de cineva apropiat, deoarece aveţi prea multe aşteptări.

BALANŢĂ 23.09-22.10

Se anunţă o săptămână minunată, iar acest lucru se datorează faptului că sănătatea, locul de muncă şi relaţia cu apropiaţii sunt pe culmi. S-ar putea să primiţi un nou animal de companie şi să vă simţiţi încântaţi de noul prieten.

SCORPION 23.10-21.11

Încrederea în sine va fi puternică în aceste zile. Asta vă face să vă simţiţi mulţumiţi şi fericiţi, mai conectaţi cu propriul potenţial creativ. Este momentul excelent pentru rezolvarea problemelor financiare. Succes!

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Atenţia dumneavoastră se îndreaptă spre propria casă şi veţi avea oportunitatea să vă îmbunătăţiţi condiţiile prin noi renovări şi reparaţii consistente. Şi relaţia cu membrii familiei se află la cote satisfăcătoare.

CAPRICORN 22.12-19.01

În această săptămână optimismul dumneavoastră va fi stimulat. Veţi crede în propriile forţe, în capacitatea de a realiza unele lucruri şi că nimic nu este imposibil. Această influenţă benefică va îmbunătăţi relaţiile cu vecinii, fraţii şi rudele.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Mulţi dintre dumneavoastră veţi deveni mai bogaţi, veţi vedea noi modalităţi de a vă creşte veniturile sau veţi găsi un loc de muncă mai bine plătit. Poate că veţi cumpăra ceva luxos pentru a vă simţi mai bogaţi.

PEŞTI 19.02-20.03

Săptămâna aceasta sunteţi fericiţi, liniştiţi, plini de dragoste, înţelegere şi compasiune pentru toată lumea din jur. Oportunitatea de a fi generoşi cu ceilalţi vă face să vă simţiţi recompensaţi şi mulţumiţi.

Nativul săptămânii: **SIDNEY ALTMAN** (07.05.1939 – 05.04.2022)

A fost un biolog molecular american, care a predat biologie şi chimie moleculară, celulară şi de dezvoltare la Universitatea Yale. Acest nativ al zodiei Taur a împărţit Premiul Nobel pentru Chimie în 1989, pentru studiul proprietăţilor catalitice ale ARN-ului.

☎ TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon:
021 317 89 65

Preţ abonament

PERIOADA	VALOAREA
☐ 1 LUNĂ	11,00 LEI
☐ 2 LUNI	22,00 LEI
☐ 3 LUNI	33,00 LEI
☐ 4 LUNI	44,00 LEI
☐ 5 LUNI	55,00 LEI
☐ 6 LUNI	66,00 LEI

Abonamente 2022

Abonaţi-vă la revista Magazin direct la redacţie!

Abonamente 2022

● Modalităţile de abonare sunt următoarele:

1. Achitarea printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.
2. Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
   – RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
   – RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Preţurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poştală de expediere sau comisionul bancar.

În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poştei Române (cel târziu în ziua de marţi a săptămânii următoare celei de apariţie).

Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

➲ Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 40 euro sau 48 $,
– 6 luni: 80 euro sau 96 $,
sume virate în conturile societăţii, enumerate alăturat.

MANDAT POŞTAL

DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION - la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piata Presei Libere Nr. 1
Bloc ... Scara ... Etaj 1 Ap. ...
Cod 013701 Localitatea Bucureşti
Jud./Sect. 1 Tel. ...
C.N.P. ...
Expeditor ...
Localitatea ...
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR. ...

☎ TELEFON RECLAMAŢII ABONAMENTE
0722625622

SERIE NOUĂ - 1598 ● ANUL LXV ● 5 MAI 2022 ● 16 PAGINI ● 3 LEI Nr. 18 (3348)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com ● redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Femina club

Lecţii de nutriţie

Cum prevenim inflamaţia din corp?

Dosarele frumuseţii

Măşti parfumate

«Decât să înjuri întunericul, mai bine aprinzi o lumânare.»

Proverb chinezesc

DE LA STUDIEREA CĂRĂMIZII FUNDAMENTALE A VIEŢII, MOLECULA DE ADN, la încercarea de a o modifică n-a mai fost decât un pas. Un pas controversat, cum a fost în 2019 ADN modificat, editat, prin tehnologia CRISPR, de echipa medicului chinez He Jiankui, care a dus la naşterea unor gemeni imuni la infectarea cu HIV. Realizarea medicului chinez a fost criticată vehement, dar tehnologia este utilizată în mai multe laboratoare din lume, urmând să aflăm, la un moment dat, rezultate spectaculoase. Acum tehnicile ADN ajung în medicină.

O nouă eră a medicinei

O informaţie recentă, adusă la cunoştinţă de *Societatea de Farmacologie Britanică şi Colegiul Regal al Medicilor,* pomeneşte o tehnologie de ultimă oră, „o nouă eră a medicinei", care ar potrivi cu mare precizie medicamentele, chiar cu codul genetic uman. Se pleacă de la observaţia că „unele medicamente sunt complet ineficiente sau devin mortale din cauza unor diferenţe subtile în modul în care funcţionează organismul uman". Un lucru ştiut de mai bine de un secol. Aşa că „noua eră" ar presupune „o adaptare a noilor medicamente la ADN individual". Iar noua eră şi-a găsit şi o etichetă, se numeşte *farmacogenomică.* Iar testele ar putea fi disponibile de anul viitor.

Pentru a o pune într-o lumină favorabilă, tehnica are nevoie şi de exemple emoţionale. Aşa că este prezentat cazul unei paciente, o oarecare Jane Burns din Liverpool, „care a avut o reacţie violentă de piele când a luat un medicament pentru epilepsie".

La două săptămâni după ce i s-a administrat carbamazepină, femeii de 19 ani, i-a apărut o erupţie cutanată, urmată de febră mare şi halucinaţii. Jane a declarat pentru BBC că s-a trezit „acoperită de băşici, parcă era ceva desprins dintr-un film de groază, era ca şi cum aş fi luat foc". Deşi descrierea este vagă, specialiştii explică faptul că medicamentul i-a provocat sindromul Stevens-Johnson, care afectează pielea şi care „este mult mai probabil să apară la persoanele care se nasc cu mutaţii specifice în codul genetic".

Chiar dacă nu se cunosc efectele secundare ulterioare, peste ani sau decenii, femeia s-a declarat „extrem de norocoasă", declarând că susţine testele farmacogenomice pe motivul că „dacă îţi salvează viaţa, atunci este un lucru fantastic". Nu se ştie dacă Jane ar fi murit în urma acestei extrem de rare reacţii cutanate, cert este că profesorul Mark Caulfield, preşedintele Societăţii de Farmacologie Britanică, afirma că „99,5 la sută dintre noi avem cel puţin o modificare în genomul nostru care, dacă dăm peste un medicament greşit, fie nu va funcţiona, fie chiar va provoca daune".

Un truism bine venit, lucru acesta i se reproşează industriei farmaceutice de peste un secol.

Datele recente constată că există „mai mult de cinci milioane de persoane din Marea Britanie, care nu obţin nicio ameliorare a durerii atunci când se tratează cu codeină". Şi asta pentru că „codul lor genetic nu conţine instrucţiunile pentru producerea enzimei care descompune codeina în morfină şi, fără aceasta, administrarea medicamentului este un eşec", mai spune specialistul. Lucru valabil, probabil, pentru o mulţime de alte medicamente pe care ni le prescriu medicii.

Cum poate că nu e vorba de instrucţiuni ADN lipsă, ci despre compoziţia şi arhitectura medicamentelor, care sunt remediu şi otravă în acelaşi timp.

În Marea Britanic, farmacogenomica este deja utilizată pentru unele medicamente. Oamenii de ştiinţă au analizat cele mai prescrise 100 de medicamente şi rapoartele vorbesc despre faptul că „dispunem deja de tehnologia necesară pentru a introduce testele genetice, pentru a ghida utilizarea a 40 dintre acestea". Analiza genetică s-ar putea face atunci când este prescris unul dintre cele 40 de medicamente, dar ambiţia este ca ea să fie efectuată cu mult timp înainte, eventual la naştere, „dacă se va continua testarea genetică a nou-născuţilor, sau ca parte a unui control de rutină la 50 de ani". Nimic neobişnuit, în fond încălzirea a fost făcută cu testele pentru depistarea Covid19.

„DOUĂ ZONE DE INTERES SE DISTING ÎN CERCETAREA ULTIMULUI DECENIU: EXPERIMENTELE DIN ZONA GENOMULUI UMAN, ACEASTĂ JOACĂ CU DOUĂ TĂIŞURI DE-A DUMNEZEU, ŞI INTELIGENŢA ARTIFICIALĂ CARE CAUTĂ SĂ LEGE „UNITATEA CENTRALĂ" A FIINŢEI UMANE DE CREIERUL ARTIFICIAL AL VIITORULUI.

Inteligenţa artificială bate inteligenţa naturală?

Şahul este un joc de strategie complicat, *Go* este un joc de strategie şi mai complicat. Nu e de mirare că atunci când s-a vorbit de Inteligenţa artificială, aceea a unor maşini de acum câteva decenii, pariul a fost pe computerul care va reuşi să învingă un campion mondial de şah.

Pe 11 mai 1997, un computer numit *IBM ® Deep Blue ®* l-a învins pe campionul mondial la şah Garry Kasparov, după un meci de şase jocuri, care a durat câteva zile: două victorii pentru IBM, una pentru campion şi trei remize.

Între timp, miza a fost ridicată. Roboţii cu IA sunt ceva mult mai complicat decât o maşină de jucat şah, pentru că este vorba despre auto-învăţare şi decizii autonome, după asemănarea creierului uman.

Recent, aflăm, IA „a învins opt campioni mondiali la bridge, un joc de cărţi în care supremaţia umană a rezistat în faţa maşinăriilor până acum".

Într-adevăr, în jocul de bridge, spre deosebire de şah, cei patru participanţi au de-a face „cu informaţii incomplete şi trebuie să reacţioneze la comportamentul altor jucători, un scenariu mult mai asociat cu procesul decizional al oamenilor". Prin comparaţie, şahul şi jocul strategic *Go*, un jucător are un singur adversar şi ambii deţin informaţii complete.

Victoria amintită la *bridge* reprezintă, din acest motiv, „un moment de cotitură pentru Inteligenţa artificială".

Performanţa „reprezintă un avans fundamental important în starea sistemelor de Inteligenţă artificială", explica Stephen Muggleton, profesor de învăţare automată la Imperial College London. Reuşita amintită aparţine unei companii franceze, NukkAI care a proiectat şi realizat un sistem de Inteligenţă artificială botezat *Nook*. În cadrul unui turneu de două zile la Paris, *Nook* „a avut acelaşi rol ca şi campionul uman, cu aceleaşi cărţi şi aceiaşi adversari", reuşind să câştige 67 de jocuri din cele 80 jucate, adică 83 la sută, potrivit cotidianului *The Guardian*.

Jean-Baptiste Fantun, cofondator al NukkAI, a declarat că dezvoltarea şi conceptul maşinăriei lor este rodul a cinci ani de muncă, iar matematicianul Cédric Villani, câştigător al medaliei *Fields* în 2010, cel mai prestigios premiu pentru excelenţă în matematică, a spus despre NukkAI că este „o superbă poveste de succes franţuzească".

Véronique Ventos, celălalt cofondator al NukkAI, a spus despre NooK că este „inteligenţă artificială din noua generaţie" pentru că îşi explică deciziile pe măsură ce avansează. „La bridge nu poţi juca dacă nu explici", a subliniat Ventos, deoarece jocul depinde de comunicarea între parteneri, lucru ştiut de cei care au jucat bridge măcar o dată în viaţă.

„Balanţa înclină înspre astfel de metode. Nu poţi să nu spui oamenilor ce se întâmplă. Aşa ceva nu funcţionează în societăţile noastre", a precizat Michael Littman, profesor de informatică la prestigioasa Universitate Brown din Rhode Island, SUA.

„Chiar dacă o persoană sau un sistem de inteligenţă artificială nu poate explica în cuvinte ceea ce face, comportamentul trebuie să fie „lizibil" pentru alţii. Acest aspect va fi crucial în domenii precum sănătate şi inginerie. Probabil că, însă, IA nu va „bate" niciodată inteligenţa naturală a omului, a mai adăugat Littman.

GEORGE CUŞNARENCU

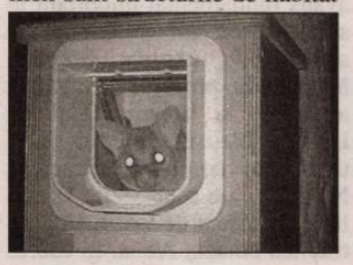
5 948427 000188 18

MUREŞ
TÂRGU-MUREŞ

Structuri de habitat artificiale

În întreaga lume, mediile naturale sunt distruse la o scară cu adevărat şocantă. În majoritatea cazurilor, locurile unde animalele au posibilitatea să se adăpostească şi să se înmulţească, cum ar fi scorburile copacilor, crăpăturile din stânci şi recifele, dispar.

Soluţia pentru a proteja aceste vietăţi este să nu le mai distrugem casele, dar interese şi alţi factori funcţionează adesea pentru a împiedica acest lucru. Oamenii de ştiinţă au capacitatea să împiedice dispariţia pe termen scurt, iar o modalitate prin care contracarează acest fenomen sunt structurile de habitat artificiale. O nouă cercetare arată că inovaţia de înaltă tehnologie contribuie la obţinerea unor structuri mult mai eficiente.



Animalele se bazează pe caracteristicile specifice ale mediului pentru a supravieţui, a creşte, a se reproduce şi a susţine populaţiile sănătoase, iar structurile artificiale caută să reproducă aceste habitate. Unele spaţii artificiale oferă habitat pentru o singură specie, în timp ce de altele beneficiază întregi comunităţi ecologice.

Astfel de construcţii pentru o mare varietate de animale din întreaga lume pot fi: ● cutii care imită scorburile copacilor, pentru gândaci; ● cuiburi din coji de nucă de cocos, pentru păsări marine; ● cuiburi făcute din cărămidă de noroi şi beton gazos, pentru albatroşi; ● „hoteluri" bazate pe capcane pentru peşti şi căluţii de mare; ● stâlpi de ceramică ce oferă o suprafaţă pentru unele specii de peşti care trebuie să depună ouă; ● plăci texturate ataşate pe diguri care oferă habitat pentru până la 85 de specii marine; ● plăci acoperite cu muşchi, ataşate de peretele falezei.

Conservatorii faunei sălbatice au început să colaboreze cu ingineri şi designeri pentru a încorpora tehnologii noi şi interesante în designul habitatului artificial. De exemplu, cercetătorii din Queensland au instalat uşi automate cu microcip pe cutiile-cuib pentru oposumi.

Uşile se deschid doar pentru animalele cu microcip, pe măsură ce se apropie, iar majoritatea exemplarelor au fost instruite să le folosească în aproximativ 11 zile. O astfel de tehnologie poate ajuta la ţinerea prădătorilor şi a altor animale departe de cutiile-cuib destinate speciilor ameninţate. Imprimarea 3D pentru a crea habitate artificiale devine, de asemenea, din ce în ce mai comună.

Oamenii de ştiinţă au folosit o simulare pe computer, realitate augmentată şi imprimare 3D pentru a crea cuiburi artificiale de bufniţe care seamănă cu movilele de termite din copaci, iar cercetătorii şi designerii au creat bazine de rocă şi recife imprimate 3D pentru a oferi habitat pentru vieţuitoare ale mării.

Despre dialecte

Să vorbim corect!

Cititorul nostru M.D. din Braşov ne întreabă dacă este corect să spunem „dialect bănăţean sau oltean, moldovean etc." sau dacă exprimarea corectă ar fi: „grai bănăţean... etc.".

Diferenţa între „grai" şi „dialect" este foarte mare şi subiectul ar necesita foarte, foarte multe explicaţii.

Pe scurt însă, dialectul este o ramificaţie teritorială a unei limbi, caracterizată prin anumite particularităţi, mai ales fonetice şi lexicale, în timp ce graiul este o unitate lexicală subordonată dialectului. În general, doi indivizi – să zicem din Italia – care vorbesc dialecte diferite nu se pot înţelege dacă nu apelează la limba oficială învăţată în şcoală.

Despre limba română se spune (pe bună dreptate) că este lipsită de dialecte pe teritoriul ţării. Despre dialectele sud-dunărene – aromâna, istroromâna şi meglenoromâna – se spune că sunt dialecte, dar mulţi lingvişti le consideră chiar limbi de sine stătătoare. În ceea ce priveşte *„dialectul* bănăţean", care din nefericire s-a cam generalizat, trebuie spus că expresia este complet greşită, subdiviziunile lingvistice menţionate ca „bănăţean", „oltean", „moldovean" fiind absolut toate *graiuri,* dovadă, faptul că un oltean se înţelege cu un moldovean, chiar dacă niciunul nu a fost la şcoală. *(I.S.)*

„Respiraţia" deşertului

Deşerturile pot părea lipsite de viaţă şi inerte, dar dunele de nisip cresc, se mişcă, interacţionează între ele şi – conform unor cercetări de zeci de ani – „respiră" cantităţi mici de vapori de apă.

Descoperirile arată pentru prima dată cum vaporii de apă pătrund în pulberi şi plante şi ar putea avea aplicaţii ample, dincolo de contextul deşertului, în cercetarea farmaceutică, agricultură, prelucrarea alimentelor, precum şi în explorarea planetei.

Dorind să măsoare materia cu o sensibilitate mai mare, autorul principal al studiului, Michel Louge, profesor de inginerie mecanică şi aerospaţială la Universitatea Cornell, SUA, a dezvoltat o nouă formă de instrumentare numită sondă de capacitate, care foloseşte senzori multipli pentru a înregistra toţi parametrii, de la concentraţia solidă la viteză şi la conţinutul de apă, toate cu o rezoluţie spaţială fără precedent.

Sonda a indicat cât de poros este nisipul, cu o cantitate mică de aer infiltrându-se prin el. Cercetările anterioare au sugerat că acest tip de infiltraţii există în dunele de nisip, dar nu s-a putut dovedi acest lucru până acum.

Vântul „curge" peste dună şi creează dezechilibre în presiunea locală, care literalmente forţează aerul să intre în nisip şi să iasă din nisip. Sonda, scufundată într-o dună din deşertul Qatar, a reuşit să scaneze temperatura, radiaţia şi umiditatea din împrejurimi la o rezoluţie la scară milimetrică în doar 20 de secunde.

Nisipul „respiră", aşa cum respiră un organism, a afirmat Louge. Această „respiraţie" permite microbilor să persiste adânc în dunele de nisip hiperaride, în ciuda temperaturii ridicate.

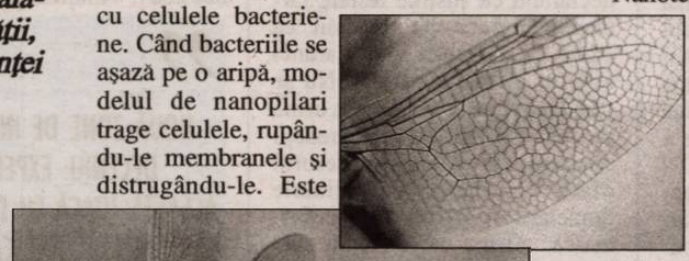
Louge şi echipa sa au stabilit că suprafeţele deşertului schimbă mai puţină umiditate cu atmosfera decât era de aşteptat şi că evaporarea apei din boabele individuale de nisip se desfăşoară ca o reacţie chimică lentă. Cercetătorii anticipează că sonda lor va avea o serie de aplicaţii, de la studierea modului în care solurile îmbibă sau drenează apa în agricultură, până la calibrarea observaţiilor prin satelit peste deşerturi şi explorarea mediilor extraterestre care pot deţine urme de apă. Dar poate cea mai apropiată aplicaţie este detectarea contaminării cu umiditate a produselor farmaceutice.

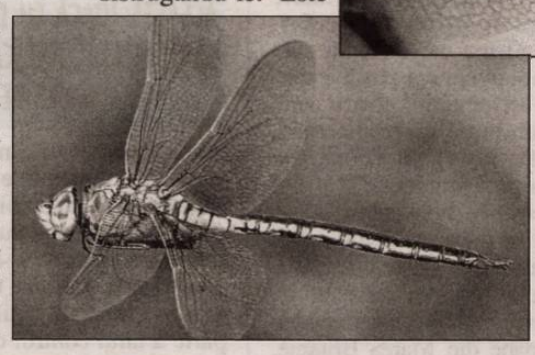
Nanotextura antibacteriană pentru ambalaje

O cercetare a unei echipe australiano-japoneze, efectuată la Universitatea RMIT din Melbourne, pregăteşte scena pentru reducerea semnificativă a deşeurilor, în special în exporturile de carne şi lactate, precum şi extinderea termenului de valabilitate şi îmbunătăţirea calităţii, duratei de valabilitate, siguranţei şi integrităţii alimentelor ambalate la scară industrială.

Echipa a aplicat cu succes un fenomen natural pe un material sintetic – plasticul. Se cunoaşte că aripile cicadelor şi libelulelor sunt foarte eficiente în distrugerea bacteriilor şi ar putea ajuta la găsirea unei soluţii, dar replicarea naturii este întotdeauna o provocare. S-a creat o nanotexturare care imită efectul de distrugere a bacteriilor de către aripile insectelor şi îşi păstrează puterea antibacteriană atunci când este imprimată pe plastic. Aceasta reprezintă o soluţie de ambalare naturală, non-chimică, antibacteriană pentru industria alimentară, nanotextura realizată în laborator eliminând până la 70% din bacterii.

Aripile de libelule şi cicadele sunt acoperite de o gamă vastă de nanopilari – vârfuri tocite, de dimensiuni similare cu celulele bacteriene. Când bacteriile se aşază pe o aripă, modelul de nanopilari trage celulele, rupându-le membranele şi distrugându-le. Este similar cu a întinde o mănuşă de latex, spun cercetătorii. Pe măsură ce se întinde încet, punctul cel mai slab din latex va deveni mai subţire şi în cele din urmă se va rupe. Echipa şi-a dezvoltat nanotextura prin replicarea nanopililor insectelor şi prin dezvoltarea nanomodelelor proprii.





Nanotextura creată în acest studiu îşi menţine proprietăţile atunci când este utilizată pe plastic rigid, urmând a fi adaptată pentru utiizarea pe materiale plastice mai moi.

Până de curând era dificil să găseşti o tehnologie adecvată pentru a reproduce această nanotexturare la o scară potrivită pentru fabricaţie. Acum însă există tehnologia pentru extinderea şi aplicarea proprietăţilor antibacteriene de pe ambalaj, printr-o serie de alte aplicaţii potenţiale, cum ar fi echipamentul de protecţie personală.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Săptămânalul „Magazin" este editat de

CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.

magazin

Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991. Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU
Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**

Cea mai mare cometă din Sistemul Solar

Potrivit unui articol publicat în numărul pe aprilie al prestigioasei reviste de specialitate** Astrophysical Journal Letters, **„bulgărele de zăpadă murdar" din centrul cometei C/2014 UN271 are un diametru de aproximativ 120 de kilometri.

Cometa, această cometă – cunoscută sub numele de Bernardinelli-Bernstein, după numele descoperitorilor săi – este cea mai mare identificată până în prezent în Sistemul Solar – spre comparație, faimoasa cometă Halley are un nucleu solid cu diametrul de doar 11 km.

Potrivit lui David Jewitt, astronom la Universitatea California, Los Angeles, cometa Bernardinelli-Bernstein nu va fi niciodată vizibilă cu ochiul liber de pe Pământ deoarece se află prea departe, la aproximativ 3 miliarde de kilometri de Soare.

Chiar și în punctul de maximă apropiere, în 2031, cometa nu se va apropia de Soare la mai mult de 1,6 miliarde de kilometri, fiind situată deci la aproximativ aceeași distanță față de astrul zilei ca și planeta Saturn.

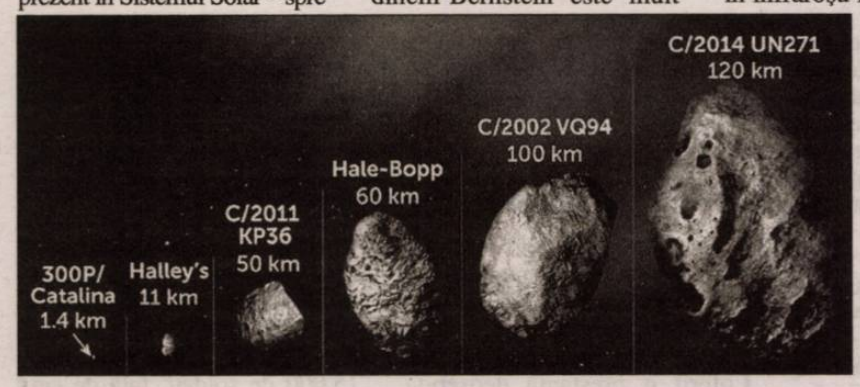
Nucleul cometei Bernardinelli-Bernstein este mult

mai mare decât alte comete cunoscute, inclusiv cometele Halley și Hale-Bopp. Jewitt și colegii săi au dimensionat cometa cu ajutorul noilor imagini transmise de telescopul spațial Hubble, combinate cu imagini realizate de o altă echipă, pe lungimi de undă în infraroșu îndepărtat.

Analiza a dezvăluit că nucleul cometei reflectă doar aproximativ 3 la sută din lumina solară care vine în contact cu el. Acest lucru denotă că misteriosul obiect ceresc este, de fapt, „mai negru decât cărbunele", spune Jewitt. Cometa Bernardinelli-Bernstein are nevoie de aproximativ 3 milioane de ani pentru a se roti în jurul Soarelui pe o orbită foarte eliptică.

La cea mai îndepărtată distanță, cometa poate ajunge la aproximativ o jumătate de an-lumină de Soare – aproximativ o optime din distanța până la cea mai apropiată stea, Proxima Centauri.

Cometa este probabil „doar vârful aisbergului" în ceea ce privește cometele nedescoperite de această mărime, apreciază Jewitt, iar pentru fiecare cometă de această mărime, sugerează el, ar putea exista zeci de mii de obiecte cerești mai mici, care se rotesc în jurul Soarelui fără a fi detectate.



Deliciul cârnaților din plante

Cârnații pe bază de plante au fost o apariție rară, dar acum sunt foarte populari în întreaga lume, cu varietăți care includ soia, tofu și seitan. În timp ce multe dintre aceste opțiuni fără carne seamănă cu cele reale, atunci când cercetătorii le-au analizat la scară moleculară au realizat că sunt complet diferite de cârnații clasici, produși din carne.

Savanții de la Institutul Max Planck pentru Cercetări Polimerice, conduși de prof. Thomas Vilgis, au comparat cârnații din carne, vegani și vegetarieni la nivel molecular și au descoperit că proteinele din mușchi emulsionează grăsimile și uleiurile într-un mod diferit față de proteinele vegetale, ceea ce generează caracterul „crocant" al cârnaților din carne, total diferit de cel al cârnaților vegani – fapt explicabil, dacă ținem cont că și proprietățile moleculare ale proteinelor sunt net diferite.

Un studiu recent a relevat că eliminarea totală a producției de carne din întreaga lume în 15 ani ar putea reduce emisiile globale de carbon cu 68% și ar salva Pământul de încălzirea globală.

Dietele bogate în carne nu pun în pericol doar sănătatea noastră, ci și pe cea a planetei, deoarece creșterea animalelor la scară largă distruge habitatele și generează gaze cu efect de seră.

Orașele de coastă, risc de scufundare

Observații de ultimă oră, realizate cu ajutorul sateliților, relevă că orașele costale se scufundă în medie cu până la câțiva centimetri pe an. Aceasta înseamnă că respectivele regiuni sunt mai expuse riscului de inundații decât se credea anterior, relatează cercetătorii într-un articol publicat în revista *Geophysical Research Letters*.

Matt Wei, cercetător în domeniul științelor pământului la Universitatea

Rhode Island, și colegii săi au studiat 99 de orașe de coastă de pe șase continente. Ei s-au bazat pe observațiile făcute în perioada 2015-2020 de datele furnizate de sateliții europeni. Instrumentele de la bordul acestora emit semnale de microunde spre Pământ și apoi înregistrează undele care ricoșează înapoi.

Măsurând momentul și intensitatea undelor reflectate, echipa a determinat înălțimea solului cu o precizie milimetrică. Pentru că fiecare satelit survolează aceeași parte a planetei la fiecare 12 zile, cercetătorii au putut urmări și modul în care solul s-a deformat în timp.

Echipa a constatat că scăderile maxime – până la cinci centimetri pe an – se înregistrează mai ales în orașe asiatice precum Tianjin, China, Karachi, Pakistan și Manila, Filipine. Mai mult, o treime dintre orașele analizate se scufundă în unele locuri cu mai mult de un centimetru pe an. Wei și colegii săi consideră că tasarea este cauzată în mare parte de oameni.

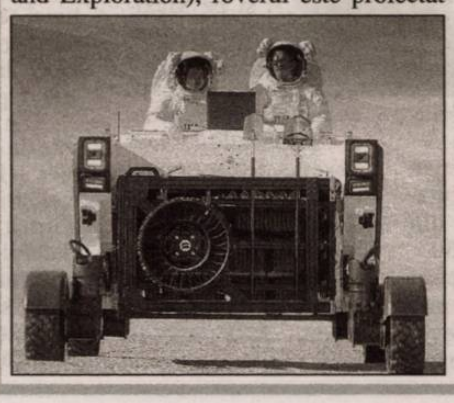
Când cercetătorii au analizat imaginile Google Earth ale regiunilor din interiorul orașelor care se scufundau rapid, ei au observat că erau afectate în special zonele rezidențiale sau comerciale. Acest lucru sugerează că vinovatul principal ar fi extracția apelor subterane.

Dar există motive să fim încrezători pentru că în trecut, orașe precum Shanghai și Jakarta din Indonezia se scufundau în medie cu mai mult de 10 centimetri pe an. Acum, scăderile în aceste locuri au încetinit, posibil datorită reglementărilor guvernamentale recente care limitează extracția apelor subterane.

FLEX – roverul care va explora Luna

Seamănă mai curând cu un cărucior de supermarket, dar acest rover lunar cu aspect neobișnuit este de fapt un nou prototip care îi va transporta pe astronauți pe suprafața Lunii în deceniile următoare.

Roverul, proiectat de start-up-ul aerospațial californian Venturi Astrolab, va putea să se deplaseze și să ridice diverse încărcături de pe solul lunar, înainte de a le stoca în interiorul lui sau de a le depozita la locația dorită. Deși construit pentru a străbate solul lunar, el ar putea fi folosit cândva și pentru a-i transporta pe oameni pe suprafața planetei Marte. De altfel, Venturi Astrolab și-a propus să asambleze în anii care vin o veritabilă flotilă de rovere, pentru a ajuta NASA și companiile comerciale să-și stabilească prezența pe termen lung pe singurul satelit natural al Pământului. Numit FLEX (Flexible Logistics and Exploration), roverul este proiectat



potrivit unui concept de „încărcătură modulară", care îi va permite să transporte o varietate de obiecte diferite, construite după standarde bine definite de mărime și formă. El poate fi controlat prin telecomandă, manevrat semi-autonom sau modificat pentru a găzdui doi astronauți.

Un prim prototip al roverului lunar a fost construit și a efectuat primele teste în deșertul californian, în apropierea Văii Morții, o regiune destul de asemănătoare cu peisajele selenare.

„Spre deosebire de roverele folosite la programul Apollo, în anii 1970, care erau destinați doar explorării, FLEX va fi util și pentru mutarea de mărfuri și materiale, pentru transportul echipamentului de susținere a vieții, în condițiile în care astronauții vor petrece tot mai mult timp pe Lună", spune unul dintre consilierii Venturi Astrolab, Chris Hadfield, fost in-giner la NASA.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Ciudățeniile palatului Versailles

„Eticheta" palatului de la Versailles a fost la fel de complicată și de ornată ca și mobilierul și operele de artă care umpleau marile săli ale acestei reședințe regale, inaugurate de Ludovic al XIV-lea în 1682.

Cele mai mici detalii ale vieții de la curte, inclusiv igiena personală erau dictate și respectate întocmai. Dar în multe privințe, aceste tabieturi aristocratice par astăzi mai degrabă șocante.

Deși erau machiate, aranjate și pomădate la orice oră din zi și din noapte, doamnele de la curtea regală aveau maniere foarte laxe. De pildă, ele nu ezitau să-și facă nevoile fiziologice acolo unde acestea le treceau. Ducele de Saint-Simon amintește cazul prințesei d'Harcourt, care obișnuia să facă treaba mică pe marele coridor al palatului, spre indignarea și dezgustul servitorilor, obligați să curețe după ea.

La Versailles, nimeni nu avea voie să ciocăne la ușă. Curtenii care voiau să intre într-o cameră trebuiau să zgârie cu unghia ușa acelei camere, până li se deschidea. Acest sistem discret era atât de des folosit încât curtenii își lăsau special o unghie de la mâini să crească, pentru a zgâria cu ea ușile.

Practic, fiecare aspect al vieții regale de la Versailles este orchestrat, ritualizat și expus – inclusiv momentele când suveranul se culca (coucher) sau se scula (lever). Doar cei mai de seamă nobili ai regatului aveau privilegiul de a-l vedea pe rege dezbrăcat complet și apoi îmbrăcat de slujitorii săi.

Până și scaunele pe care curtenii se așezau erau acordate potrivit unei ierarhii extrem de bine pusă la punct. Doar regele, regina și eventualii monarhi veniți în vizită aveau dreptul să stea pe fotolii cu brațe. Prinții și prințesele de sânge regal stăteau pe fotolii fără brațe, iar ceilalți curteni pe scaune de lemn ori chiar pe taburete, dacă aveau ranguri mai mici.

Cele mai importante obiecte vestimentare erau... tocurile de pantofi. Și aici, înălțimea varia în funcție de rang și pantofii cu toc erau purtați nu doar de femei, ci și de bărbați. Ludovic al XIV-lea a decretat ca doar nobilii lui favoriți să aibă dreptul de a purta pantofi cu tocuri roșii, această culoare fiind interzisă tuturor celorlalți supuși din regatul Franței.

Deoarece rochiile erau atât de elaborate, doamnele trebuiau să exerseze înainte de a le purta la curte. Stânjenite de tocurile înalte și de corsetele strânse ori de crinolina prea rigidă, nobilele trebuiau, în plus, să se retragă din fața capetelor încoronate mergând cu spatele – se considera o ofensă gravă întoarcerea cu spatele la rege sau regină. Ca să evite o cădere accidentală, femeile de la curte repetau de sute de ori pe zi reverențele și retragerea din fața Majestăților Lor, pentru a fi sigure că nu se vor face de râs.

Deși politețea era considerată o calitate esențială a oricărui aristocrat, multe dintre persoanele de vază de la curte își permiteau să fie indolente și să-i trateze pe cei mai mici în rang cu dispreț. De pildă, la sfârșitul secolului XVII au devenit populare „paturile de paradă" – obiecte de mobilier superb decorate, de pe care prinții de sânge și nu numai obișnuiau să-și primească oaspeții. În timp ce aceștia stăteau în picioare sau cel mult pe scaun, gazdele se lăfăiau în pat, servite de o armată de slujitori și cameriste. Adesea, și Ludovic al XIV-lea primea chiar vizitatori importanți sau ambasadori străini din patul său de paradă.

Fotodocument

Amintire din „iadul capitalist"

Poate nici nu bănuiți, dar tânărul surâzător, care stă cu mâinile încrucișate la spate în dreapta acestei imagini este nimeni altul decât actualul președinte al Republicii Populare Chineze, Xi Jinping.

Instantaneul a fost realizat în 1985, când Xi, un june student promițător, a făcut prima sa vizită în „iadul capitalist", mai precis în Statele Unite, unde a fost găzduit de familia Dvochak, în orășelul Muscatine, statul Iowa.

Ultimul samurai:
când realitatea depășește ficțiunea

„Ultimul samurai" este unul dintre cele mai îndrăgite filme de război realizate în ultimele două decenii, iar interpretarea dată de chipeșul Tom Cruise a oferit o prestanță deosebită personajului principal, căpitanul american Algren. Dar puțină lume știe că povestea filmului a fost inspirată de un personaj real: ofițerul francez Jules Brunet.

Născut pe 2 ianuarie 1838, la Belfort, în Franța, acesta urmase cariera militară, devenind locotenent de artilerie și luptând în Mexic, între 1862 și 1864. Pentru curajul dovedit, a fost decorat cu Légion d'honneur – cea mai înaltă distincție franceză. În 1867, el a fost trimis în Japonia de împăratul Napoleon al III-lea, spre a-i instrui pe soldații japonezi în privința folosirii armelor și tehnicilor moderne de luptă.

Ulterior, el a ales să lupte de partea samurailor din clanul Tokugawa, în cadrul rezistenței acestora față de măsurile împăratului Meiji, care dorea să modernizeze Japonia. Inițiate în 1868, aceste măsuri au fost considerate o „trădare" de către puternicul clan Tokugawa, care dorea menținerea sistemului shogunatului, care condusese țara încă din 1192.

Deși liderul clanului, Yoshinobu Tokugawa, a acceptat într-un final să cedeze puterea supremă împăratului, decizia acestuia de a desființa casa Tokugawa a dus la revolta samurailor japonezi. Pe 27 ianuarie 1868, Brunet, alături de camaradul său, căpitanul Andre Cazeneuve, au mărșăluit alături de trupele shogunului către capitala japoneză Kyoto.

Armata a fost blocată de unitățile puternicelor familii feudale Satsuma și Choshu, susținătoare ale împăratului, și astfel s-a declanșat un conflict civil cunoscut ca „războiul Boshin". Deși shogunul avea 15.000 de soldați, față de cei doar 5000 ai adversarilor săi, aceștia din urmă beneficiau de armamente moderne – tunuri howitzer și puști Gatling.

Bătălia a durat patru zile, încheindu-se cu victoria decisivă a armatelor imperiale. Învinși, samuraii rămași și Brunet s-au retras în nord, pe insula Hokkaido, unde au pus bazele Republicii Ezo, continuând lupta contra statului imperial japonez. Ultima confruntare dintre cele două tabere a avut loc în portul Hakodate.

Aici, 7000 de soldați imperiali au asediat, între decembrie 1868 și iunie 1869, 3000 de rebeli Tokugawa, printre care se afla și ofițerul francez. Pus sub urmărire de forțele imperiale, Brunet risca acum pedeapsa capitală, dar din fericire pentru el, nava de război franceză Coëtlogon a reușit să-l scoată din Hokkaido, ducându-l la Saigon, în Vietnam, pe atunci colonie franceză. De aici, a revenit în Franța, unde povestea lui a stârnit vâlvă în presă.

Considerat de opinia publică un erou și un adevărat cavaler, demn de poveștile medievale, Brunet a fost reintegrat în rândurile armatei, luptând ulterior în războiul franco-prusac, unde a fost luat prizonier la asediul orașului Metz. Participant de seamă la reprimarea Comunei din Paris, a continuat să urce treptele carierei și sub regimul republican, devenind general și șef al Marelui Stat Major în 1898 și murind de bătrânețe în 1911.

Astăzi în istorie

5 mai 311

A murit împăratul roman Galerius

Născut dintr-o familie umilă de țărani din centrul Moesiei (astăzi Sofia), Galerius s-a înrolat de foarte tânăr în armata romană, unde a cunoscut o carieră strălucită, grație nu atât curajului, cât vicleniei sale.

Pe 1 martie 293 a fost numit caesar de către împăratul Dioclețian, în cadrul noului sistem al tetrarhiei, inițiat de acesta. Pentru a pecetlui alianța, Galerius a renunțat la soția lui și s-a căsătorit cu fiica împăratului, Valeria.

Numit guvernator al Egiptului între 293 și 295, Galerius a preluat apoi comanda ofensivei împotriva Sasanizilor din Orientul Mijlociu și, după câteva înfrângeri, a reușit o victorie decisivă, care i-a crescut considerabil influența asupra împăratului.

Revenit în Balcani, a obținut alte victorii importante și a încercat să eradicheze creștinismul – el însuși fiind un fanatic al păgânismului roman. Astfel, Galerius a fost cel care l-a determinat pe Dioclețian să inițieze persecutarea creștinilor din Nicomedia, în 303. Atunci când Dioclețian a abdicat, la 1 mai 305, Galerius a devenit augustus (împărat principal) în Răsărit, fiind teoretic subordonat conducătorului din Apus, Constantius Chlorus.

Dar, cum Galerius a reușit, prin intrigi, să impună drept caesari doi favoriți ai săi, pe Flavius Severus și pe Maximinus (nepotul lui), el a devenit, de facto, lider suprem al imperiului. Dar Severus a fost curând ucis de Maxentius (fiul fostului împărat Maximian), astfel încât Galerius s-a văzut nevoit să intervină în Apus, fără succes însă.

Un lider nemilos, el a impus, spre a-și finanța războaiele și a menținut persecuțiile împotriva creștinilor. Dar, în iarna 310-311, o boală groaznică l-a lovit. Temându-se că aceasta ar putea fi o pedeapsă a Dumnezeului creștin pentru crimele sale, împăratul muribund a emis, pe 30 aprilie 311,. un edict garantând tolerarea religiei creștine, decedând, în chinuri groaznice, la doar câteva zile după aceea.

Din descrierile lăsate de autori ca Eusebius și Lactanius, specialiștii moderni au afirmat că boala lui Galerius ar fi putut fi o formă de cancer de colon sau o gangrenă Fournier, afecțiune mortală în acea epocă.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

E bine de ştiut

O preocupare constantă a tuturor se referă la posibilitatea de a beneficia de o concentrare optimă în timpul studiului sau lucrului şi de o bună memorie. Din acest punct de vedere, numeroase cercetări au demonstrat că şansele de menţinere a creierului sănătos, implicit a unei bune memorii pot fi amplificate prin introducerea în alimentaţie a unor anumite grupe de alimente. Între acestea figurează grăsimile sănătoase, necesare funcţionării optime a sistemului nervos, ele fiind responsabile de protejarea şi hrănirea neuronilor. Majoritatea celulelor creierului au în structura lor cele mai importante grăsimi sănătoase, respectiv acizii graşi Omega 3. Cele mai bune surse de Omega 3 sunt somonul, tonul alb, nucile şi ouăle. Pe măsură ce se înaintează în vârstă,

Memoria şi alimentaţia corectă

substanţele nocive, respectiv radicalii liberi vor produce un stres oxidativ asupra neuronilor, ducând la deteriorarea celulelor nervoase.

E bine de ştiut că o altă sursă excelentă de antioxidanţi sunt fructele de pădure. La fel, broccoli, morcovul, usturoiul, spanacul, cerealele integrale. Neurotransmiţătorii, „moleculele mesageri", cele care transmit impulsuri între neuroni au şi ele nevoie de proteine pe care le iau din produsele lactate, din ouă sau din fructele de mare. Pentru a fi energici şi a vă creşte puterea de concentrare nu neglijaţi o alimentaţie completă şi corectă.

De asemenea, e bine de ştiut că o hidratare insuficientă poate duce la deshidratare, cu consecinţe în diminuarea capacităţii mentale şi afectarea memoriei. Pentru buna funcţionare a creierului sunt necesare şi anumite vitamine şi minerale (vitaminele B12, B16, vitamina C, calciu, fier). Carenţa acestora poate duce la dificultăţi de învăţare.

Aşadar, aveţi suficiente amănunte şi argumente pentru a vă hrăni neuronii corect.

Dr. ANDY ANDREI

Lecţii de nutriţie

Cum prevenim inflamaţia din corp?

Procesele inflamatorii interne pot avea urmări cât se poate de serioase asupra organismului. Ne slăbesc imunitatea, lăsând cale liberă unei serii întregi de afecţiuni cronice şi acute, dintre care unele chiar mortale. Concret, după acţiunea unui factor declanşator, organismul se apără activând întregul mecanism al inflamaţiei.

Factorii pot fi de o multitudine de feluri: bacterii, virusuri, paraziţi, dar şi fizici, precum traumatismele, ultravioletele, căldura sau frigul excesiv. De asemenea, substanţele toxice sau chiar unele dintre cele eliberate de organism (acizii biliari, glucoza, ureea) au capacitatea de a produce inflamaţii. Cercetătorii au stabilit legătura directă dintre procesele inflamatorii şi anumite alimente. Aici se încadrează grăsimile animale, prăjelile, dulciurile şi carbohidraţii rafinaţi.

Totuşi, puteţi preveni şi reduce inflamaţiile din corp cu ajutorul unor substanţe simple, mereu la îndemână, precizează dr. nutriţionist Cristian Panaite. În plus, sunt şi extrem de aromate. Este vorba despre condimente precum cuişoarele, ghimbirul, rozmarinul şi turmericul. S-a demonstrat ştiinţific că acestea au puterea de a diminua în mod semnificativ răspunsul inflamator al organismului.

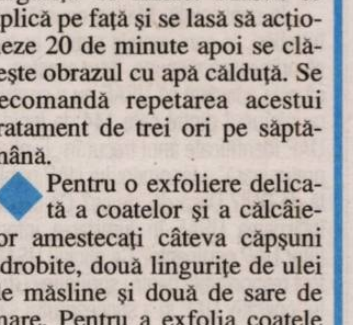
Proprietăţile antioxidante ale ierburilor aromatice şi mirodeniilor sunt bine cunoscute de secole. Acest lucru a fost reconfirmat prin intermediul studiilor de laborator. Dar un grup de cercetători de la Universitatea din Florida, Gainesville şi cei din Penn State au făcut un pas mai departe.

Practic, au realizat un experiment cu subiecţi umani pentru a afla în ce măsură absorb şi reacţionează organismele lor la cele câteva condimente supuse testării.

Pentru aceasta, le-au dat participanţilor să mănânce aceste mirodenii. Este cea mai apropiată abordare de realitate, pentru că indică exact ce se întâmplă atunci când celulele noastre sunt expuse cantităţilor de condimente pe care le putem obţine în urma consumului zilnic normal.

Specialiştii nu s-au rezumat la a măsura nivelurile de antioxidanţi din fluxul sangvin înainte şi după consum. S-au orientat asupra modificărilor fiziologice complexe din sânge, cu scopul de a evalua activitatea antioxidantă măsurând efectele directe ale acesteia.

Deci au fost interesaţi să descopere în ce măsură compuşii absorbiţi ar putea să protejeze organismul de o leziune oxidantă sau inflamatorie. Subiecţii au fost organizaţi în câteva grupuri. Timp de o săptămână, fiecare grup a mâncat diferite tipuri de condimente. În cantităţile normale pe care am putea să le consumăm zi de



zi. La sfârşitul săptămânii, au testat în laborator sângele celor care primiseră piper şi pe al celor care primiseră celelalte condimente, supunându-i unui asalt inflamator. Pentru că au intenţionat să aleagă ceva cu adevărat inflamator, au ales colesterolul oxidat, cel care se formează în sânge după ce mâncăm alimente precum puiul prăjit.

Grupul care nu a mâncat condimente timp de o săptămână a înregistrat rezultate similare cu cele apărute în sângele celor care mâncaseră piper negru. Acestea s-au dovedit a fi irelevante pentru efectul antiinflamator. În schimb, rozmarinul, scorţişoara, turmericul, cuişoarele, ghimbirul, cardamonul s-au dovedit a fi capabile să atenueze în mod semnificativ răspunsul inflamator.

Aşa că începeţi chiar de astăzi să aduceţi un plus de savoare mâncărurilor pe care le preparaţi, apelând la condimentele binefăcătoare pentru organism.

Gastronomice

Pulpă de viţel cu sos de usturoi

1 kg pulpă viţel, 2 cepe, 10 căţei usturoi, 4 linguri ketchup picant, 2 linguri boia dulce, o lingură cimbru, sare, pătrunjel verde, ulei.

Pulpa de vită se taie felii potrivit de groase, care se bat ca pentru şniţele, apoi se taie în bucăţi de 3-4 cm. Într-o cratiţă se pune puţin ulei şi se prăjesc bucăţile de carne. Se pun apoi ceapa tocată mărunt şi căţeii de usturoi feliaţi. Se adaugă 2 litri de apă călduţă şi se lasă să fiarbă. Ketchupul, boiaua, cimbrul şi sarea se amestecă şi se pun peste carne. Se acoperă cu un capac şi se lasă să fiarbă aproximativ 2 ore, completând cu apă dacă mai este cazul. Când carnea este gata, iar sosul a scăzut puţin, se adaugă pătrunjelul tocat.

Peşte oceanic cu vinete

1 kg peşte oceanic, 3 vinete, 500 g roşii, 150 ml ulei, 1/2 pahar lapte, o lingură făină, 3 linguri unt, 2 ouă, sare, usturoi, cimbru.

Vinetele se curăţă, se porţionează, se sărează şi după 30 de minute se spală şi se storc. Se dau prin făină, se prăjesc în ulei şi se aşază una lângă alta într-o tavă unsă cu unt. Separat, se curăţă roşiile, se zdrobesc, se sotează în ulei cu cimbru şi usturoi tocat şi apoi se strecoară. Se face un sos alb care se amestecă bine cu 2 ouă crude şi cu sare. Peştele se curăţă, se spală, se taie felii şi se fierbe câteva minute în puţină apă şi sare. Se aşază totul în tava cu vinete, deasupra turnându-se sosul alb şi apoi se dă totul la cuptor, la foc potrivit, 30 de minute.

Fursecuri cu nucă

2 ouă, 2 ceşti zahăr, o ceaşcă ulei, făină cât cuprinde, zeama de la o lămâie, miez de nucă pentru decorat.

Se freacă bine ouăle cu zahărul. Se adaugă uleiul treptat, ca la maioneză, apoi zeama de lămâie. Se încorporează făină până se obţine un aluat consistent. Din aluatul rezultat se modelează fursecuri cu linguriţa şi se aşază într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se lasă loc destul între ele, pentru că fursecurile cresc. Pe fiecare fursec se pune un miez de nucă. Se coc la foc mic până se rumenesc frumos.

Pagină realizată de **ECATERINA BĂTRÂNEANU**

Dosarele frumuseţii

Măşti parfumate

Parfumatele căpşuni, prin conţinutul de alfahidroxiacizi ajută la o exfoliere perfectă a pielii, tonificând-o în acelaşi timp. Măştile şi loţiunile pe bază de căpşuni favorizează îndepărtarea celulelor moarte de la suprafaţa epidermei, previn îmbătrânirea ei prematură, reducând cearcănele şi pungile de sub ochi şi redând pielii prospeţimea şi strălucirea.

◆ Dacă amestecaţi suc de căpşuni cu câteva picături de apă de trandafiri realizaţi o excelentă loţiune fortifiantă cu care să vă ştergeţi tenul.

◆ O mască ce poate să şteargă micile riduri şi să dea tenului un aspect tineresc se realizează din câteva căpşuni, o lingură de miere, două linguri de iaurt şi o jumătate de banană. Se omogenizează totul, apoi se aplică masca pe faţă, pe gât şi decolteu. După 15 minute se îndepărtează cu apă călduţă.

◆ Un ten gras poate beneficia din plin de o mască realizată din câteva căpşuni şi o linguriţă de miere. Masca se aplică pe faţă şi se lasă să acţioneze 20 de minute apoi se clăteşte obrazul cu apă călduţă. Se recomandă repetarea acestui tratament de trei ori pe săptămână.

◆ Pentru o exfoliere delicată a coatelor şi a călcâielor amestecaţi câteva căpşuni zdrobite, două linguriţe de ulei de măsline şi două de sare de mare. Pentru a exfolia coatele şi călcâiele şi a lăsa pielea catifelată, masaţi zonele respective cu acest mix.

Fenomene aerospaţiale neidentificate

De ce evită Air Force subiectul OZN?

În ultimele două săptămâni am citat dintr-un recent şi foarte important articol al lui Christopher Mellon, în care el se întreabă de ce US Air Force nu a participat la recentele activităţi de informare a Congresului şi a marelui public privitor la Fenomenele aerospaţiale neidentificate (UAP/OZN), afirmând că nu dispune de înregistrări în acest sens, deşi a avut la dispoziţie multe sisteme ultraperformante, care în mod sigur au colectat mari cantităţi de date.

În continuarea articolului, Mellon prezintă posibile cauze ale acestei anomalii. Problema UAP şi rapoartele UAP au devenit un subiect de îngrijorare serioasă a publicului şi a guvernului imediat după al Doilea Război Mondial. Survolările incredibile ale UAP deasupra capitalei naţiunii în două weekenduri consecutive din 1952 au generat o acoperire media extraordinară cu litere de o şchioapă în Washington Post şi în ziarele din toată ţara. Aceste evenimente au determinat Comitetul consultativ de informaţii al Casei Albe să formeze un grup de studiu condus de distinsul fizician Howard Robertson. Grupul eponim „Robertson Panel" a recomandat că ar trebui întreprinsă o campanie de educaţie publică de dezmiţire pentru a reduce interesul publicului faţă de subiectul OZN (UAP), iar asociaţiile civile de OZN-uri (UAP) ar trebui monitorizate. Aceste recomandări au fost pe deplin implementate şi au avut un succes extraordinar. Cel mai serios efort de până atunci de a investiga UAP, Proiectul *Blue Book* al Forţelor Aeriene a fost încheiat în 1970, după publicarea unui raport controversat care afirma că fenomenul UAP nu mai justifica nicio investigaţie suplimentară.

Interes public

Din acel moment nu a mai existat nicio implicare sau interes public oficial al guvernului SUA din partea vreunei administraţii până când Comisia restrânsă pentru informaţii a Senatului a solicitat un raport neclasificat UAP, în Actul de autorizare a informaţiilor din 2020. În acest interval de o jumătate de secol, Forţele Aeriene au negat orice interes faţă de subiectul UAP. Există totuşi multe motive pentru a ne îndoi că interesul n-a existat. De exemplu, agentul special pensionat al USAF Richard Doty a susţinut în mod repetat că, în concordanţă cu recomandările Panelului Robertson, în anii 1980, Oficiul de Investigaţii Speciale al Forţelor Aeriene (AFOSI) a efectuat o supraveghere clandestină a cetăţenilor americani şi a falsificat documente pentru a manipula şi ridiculiza astfel grupurile de ufologi. Doty şi doi dintre colegii săi din AFOSI pregăteau şi furnizau dezinformări cercetătorilor civili UAP în efortul de a-i discredita. Cel puţin un cercetător OZN, Bill Moore, a recunoscut că şi-a spionat colegii civili în numele AFOSI.

Niciuna dintre aceste acuzaţii senzaţionale de spionaj ilegal şi acţiuni ascunse îndreptate împotriva cetăţenilor americani nu a fost investigată de Congres, deşi prevenirea acestui tip de abuz asupra cetăţenilor americani de către propriul guvern a fost motivul principal pentru înfiinţarea comitetelor de supraveghere a informaţiilor.

Mellon se mai întreba „dacă nu există cumva o mână ascunsă a USAF care ascunde datele UAP". De pildă, jurnalele de bord ale USS Princeton din perioada incidentului cu portavionul Nimitz din 2004 lipsesc în mod ciudat din Arhivele Naţionale. Cine le-a scos? În plus, ultima locaţie cunoscută a datelor radar ale USS Princeton ar fi fost la baza forţelor aeriene Langley, de unde au dispărut. De ce?

Stigmatul din jurul problemei UAP pare să fi descurajat, de asemenea, Congresul să întrebe USAF despre validitatea afirmaţiilor uimitoare, dar credibile, privind interferenţa UAP cu sistemele de comandă şi control nuclear ale SUA! Deceniile trec, iar Forţele Aeriene continuă să scape de responsabilitatea în această problemă. După o jumătate de secol de imunitate faţă de supravegherea UAP, nu este deloc surprinzător să găsim că Forţele Aeriene nu răspund la solicitările actuale ale civililor pentru informaţii UAP.

Un pasaj jenant din raportul UAP din 2021 al DNI către Congres, spune: „Grupul operativ UAP lucrează în prezent pentru a obţine rapoarte suplimentare, inclusiv de la US Air Force (USAF)..." La aproape zece luni după ce a fost primit ordinul dat de secretarul adjunct al Apărării, grupul operativ UAP mai aştepta

încă date de la USAF? E un model de dispreţ pentru supravegherea civilă!

E adevărat, există un semn plin de speranţă, aşa cum se mai arată în raport: „Deşi colectarea de date USAF a fost limitată din punct de vedere istoric, USAF a început un program pilot de şase luni în noiembrie 2020 pentru a colecta în zonele în care e cel mai probabil să întâlnească UAP şi evaluează cum să normalizeze colectarea, raportarea şi analiza lor viitoare." Efectele, din păcate, nu s-au văzut până azi.

Alt act recent de rezistenţă a USAF la partajarea informaţiilor UAP a fost avertismentul ca personalul USAF să nu se apropie direct de Grupul operativ UAP (sau succesorul acesteia) cu informaţii UAP, ci să ducă orice raport UAP la Centrul Naţional de Informaţii Aeriene şi Spaţiale (NASIC) al USAF.

În consecinţă, Mellon enunţă câteva întrebări, la care marele public ar trebui să primească răspuns. Între acestea: dacă este adevărat că USAF nu a contribuit cu niciunul dintre cele 144 de incidente UAP identificate anul trecut în „Evaluarea preliminară" a fenomenului UAP publicată de DNI? Dacă da, de ce? Ce cauzează întârzierea USAF în furnizarea informaţiilor UAP pertinente? Ce oficiali USAF au fost responsabili pentru sprijinirea Grupului operativ UAP şi a succesorului său şi ce acţiuni au întreprins pentru a face acest lucru? Ce comenzi sau organizaţii componente ale USAF (de exemplu, SSPARS, Space Fence, NORAD, reţeaua globală de infrasunete etc.) au fost contactate de USAF în pregătirea unui răspuns la grupul operativ UAP? Care dintre organizaţiile contactate nu a răspuns? Neagă toţi că au cunoştinţă despre incidente UAP din 2004 până în 2021? S-a încheiat „normalizarea colectarea, raportarea şi analiza UAP"? ş.a.m.d., reluând toate reproşurile menţionate mai sus.

Mellon spune că putem fi cu toţii de acord că Forţelor Aeriene nu au prerogative să ocolească factorii de decizie civili, pentru a decide doar ele cum să se ocupe cel mai bine de o problemă atât de importantă.

Investigaţii atente

În numeroase ocazii, purtătorii de cuvânt ai Departamentului Apărării (DoD) au declarat că: „Aşa cum am spus şi anterior, Departamentul Apărării şi toate departamentele militare iau foarte în serios orice incursiune a aeronavelor neautorizate în poligoanele noastre de antrenament sau în spaţiul aerian desemnat şi examinează fiecare raport." Dacă acest lucru este adevărat, de ce pentru USAF este atât de greu să identifice înregistrările şi rapoartele UAP? Forţele Aeriene sunt oare prea indolente atunci când vine vorba de urmărirea şi investigarea UAP sau de ţinerea evidenţei unor astfel de evenimente? Sau trag doar de timp, în încercarea de a determina cel mai bun mod de a păstra controlul asupra datelor şi de a preveni dezvăluirile nedorite?

Raportul UAP către Congres în iunie anul trecut a fost o oportunitate pentru un nou început pentru Forţele Aeriene cu privire la controversata problemă UAP, primul său test public de la închiderea Proiectului *Blue Book* pe 30 ianuarie 1970. A fost o oportunitate de a repara vechea neîncredere a publicului în ceea ce priveşte UAP şi Forţele Aeriene. Din păcate, nefiind mai cooperante, Forţele Aeriene, care în multe alte privinţe sunt o organizaţie magnifică, au ridicat din nou îndoieli cu privire la motivele şi credibilitatea lor.

Amendamentul Gillibrand din legea NDAA FY 2022 extinde cerinţele de raportare a UAP şi stabileşte obiective importante (de exemplu, dezvoltarea unui plan ştiinţific), ceea ce ar trebui să fie de mare ajutor. Cu toate acestea, în mod evident, Congresul nu a obţinut imaginea completă. Pentru ca iniţiativa Gillibrand să aibă succes, Congresul va trebui să rămână pe deplin angajat pentru a se asigura că DoD şi Comunitatea de Informaţii dezvoltă un plan de colectare şi analiză, contactează comunitatea ştiinţifică şi asigură livrarea unor rapoarte UAP precise către Congres şi marele public.

Mellon îşi încheie articolul notând că mentalitatea noastră se ciocneşte uneori cu instinctul nostru uman, natural, de a evita subiectele care ne contestă convingerile profunde. Am ajuns cumva la limita întrebărilor pe care avem curaj să ni le punem sau a datelor pe care avem curaj să le urmăm? Dacă da, asta va limita şi progresul nostru. Din această perspectivă, problema UAP este un test serios al integrităţii şi curajului nostru intelectual; poate chiar testul suprem. Să sperăm că factorii noştri de decizie civili vor avea curajul şi integritatea necesare pentru a face faţă acestei provocări.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Enigma Brooklyn

Corpul şi mintea umană par uneori a fi ultimele graniţe cu adevărat neexplorate. După secole de studii medicale, încă nu suntem pe deplin siguri de modul în care funcţionează creierul, iar corpul uman ne oferă mereu surprize, mistere profunde şi minuni medicale.

Personalitatea multiplă este o afecţiune clasificată astăzi ca o formă de nevroză isterică de tip disociativ. Tulburările din acest grup sunt diferenţiate prin prezenţa particularităţilor în sfera funcţiei de memorie, incluzând stări neobişnuite – fuga, somnambulismul şi amnezia.

Cazul pe care îl relatăm este al unei tinere care a suferit de personalitate multiplă în secolul al XIX-lea, trăind timp de 9 ani în transă şi ultimii 51 de ani din viaţă ţintuită în pat.

Un destin bizar

Născută pe 16 august 1848, Mary Jane „Mollie" Fancher părea o tânără perfect normală, trăind o viaţă mondenă în Brooklyn, New York City (SUA). Deşi avusese o copilărie oarecum tulbure, mama ei murind la vârsta de doar 7 ani şi tatăl ei absent în cea mai mare parte din viaţa ei, era totuşi considerată o persoană strălucitoare, iubită şi echilibrată.

Deşi în general sănătoasă, în 1864 a dezvoltat unele probleme gastrointestinale, pe care medicii le-au diagnosticat drept „indigestie nervoasă" şi i-au recomandat să practice călăria pentru a-şi calma nervii. Dar de aici lucrurile au devenit ciudate.

Pe 19 mai 1864 a fost aruncată de pe cal, suferind câteva fracturi şi o lovitură la cap. Din fericire avea să-şi revină complet, dar a avut în continuare leşinuri şi dureri de cap violente. Problemele cu caii au continuat, pe 8 iunie 1865, fusta lui Fancher a fost prinsă de o şaretă trasă de cai, din care încerca să coboare şi a fost târâtă în spatele ei o oarecare distanţă.

Fata a supravieţuit miraculos, dar nu fără răni grave, inclusiv ameţeli, probleme de vedere, leziuni ale capului şi coloanei vertebrale. De data aceasta, accidentul o ţintuise la pat şi începuse să susţină că avea o conexiune puternică cu lumea spiritelor, deseori având viziuni şi intrând în transă pentru perioade lungi de timp – zile, săptămâni sau chiar luni. Ea a avut crize de paralizie şi orbire, pe care medicii nu le-au putut explica.

Puteri supranaturale şi clarviziuni

Pe 3 februarie 1866, Mollie s-a ridicat din pat, a scos un ţipăt cumplit, apoi a căzut într-o comă ciudată, asemănătoare transei, care avea să dureze nouă ani.

Timp în care ochii i-au rămas închişi, iar şase ani corpul ei a fost rece şi rigid, nu a existat nicio dovadă de respiraţie, medicii au putut detecta doar un uşor puls. Nu a vorbit niciodată, ocazional era hrănită cu forţa, dar au fost luni întregi când i s-a dat doar puţină apă. Între timp, a scris 6.500 de scrisori, zeci de poezii şi rugăciuni lirice; de asemenea, a lucrat diverse obiecte, croşetând, cosând şi a confecţionat o căptuşeală plisată pentru sicriul ei.

Când s-a trezit în cele din urmă şi a fost lucidă, a descoperit că îşi aminteşte puţin despre viaţa ei, în schimb avea abilităţi psihice deosebite, descrise de îngrijitorii ei drept „puteri supranaturale şi clarviziune". Mollie a susţinut că şi-a pierdut vederea cu ochii, dar putea vedea psihic prin frunte.

Ea a fost capabilă să prezică evenimente viitoare cu o acurateţe şocantă, inclusiv moartea propriului frate, să călătorească astral ieşind din corpul fizic şi să „citească" ce era scris pe bucăţi de hârtie închise în plicuri. Mai ştia când urma să sosească cineva, când veneau furtunile şi îşi speria medicii şi îngrijitorii. Între toate acestea, faptul că treceau luni fără să mănânce măcar o bucăţică de pâine pare ceva minor...

Nici medicii, nici alţi specialişti nu au reuşit să dea de capăt bizareriilor halucinante ale acestei femei supranumită „Enigma Brooklyn". În total, peste 50 de ani a rămas la pat, fără să-şi părăsească măcar o dată camera.

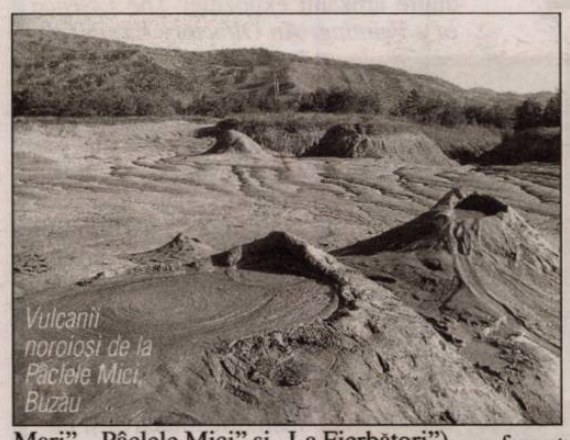
Când a fost întrebată de ce crede că se întâmplă toate acestea, ea a spus: „Trebuie să existe un scop ascuns în a mă menţine în viaţă şi poate este doar pentru a le arăta miilor de oameni care suferă că sufletul uman este mai puternic decât trupul şi poate triumfa asupra oricărei boli sau dureri.".

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Ţinutul Buzăului

Cu câteva săptămâni în urmă, în luna aprilie, România a primit o veste mai mult decât îmbucurătoare, în legătură cu patrimoniul său natural şi cultural: Ţinutul Buzăului, un areal ce cuprinde 18 comune din judeţul cu acelaşi nume, a obţinut oficial titlul de Geoparc Internaţional UNESCO, devenind al doilea de acest fel din ţara noastră, după Geoparcul Dinozaurilor din Ţara Haţegului.

A fost astfel recunoscut drept teritoriu cu valori naturale şi culturale de importanţă globală, fapt ce va oferi numeroase oportunităţi pentru dezvoltarea regiunii.



Vulcanii noroioşi de la Pâclele Mici, Buzău

Un peisaj lunar... pe Terra

Dincolo de aspectul oficial al acestei remarcabile realizări, ceea ce constituie miezul ce a germinat – nu în ani, ci în ere! – o lume absolut fabuloasă se identifică în primul rând prin elemente geologice cu valoare de unicat, cunoscute pe întreg mapamondul.

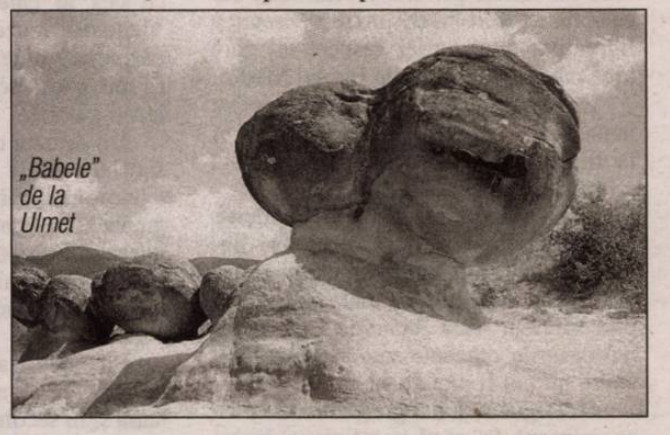
Faimoşii vulcani noroioşi de pe teritoriul comunelor Berca, Scorţoasa şi Beciu, aflaţi în locuri apropiate („Pâclele Mari", „Pâclele Mici" şi „La Fierbători"), oferă vizitatorilor o experienţă aproape nepământeană, prin peisajul total arid, alcătuit din mici coame vălurite de pământ cenuşiu-gălbui, alimentate permanent prin emanarea de gaze ce dă impresia unui clocotit neîncetat, venit din măruntaiele pământului, cel mai frecvent comparate cu un peisaj selenar. Nu întâmplător, insolitul decorului atrage aici, de multe decenii, realizatori de filme documentare şi de ficţiune.

Geografic vorbind, nu departe de vulcanii noroioşi, se află adunate pe o arie restrânsă încă cel puţin trei obiective geologice pe care o imaginaţie efervescentă poate lear plasa la limita (in)credibilului. Trovanţii sau „Babele" de la Ulmet, domurile de sare, gresii naturale cu forme rotunjite asemenea unor feţe umane ori creaturi fantastice, sunt vestiţi datorită formelor plate, unii turişti asociind imaginea lor cu cea a unor nave spaţiale, potrivit casacutei.ro.

Mai mult, unii localnici fac referire la ceea ce numesc „trecători spre lumea de dincolo". Se spune că, ascunse în umbrele copacilor şi în foşnetul frunzelor, presupusele portaluri se deschid, lăsându-i pe cei cu sufletul curat să cunoască taine ascunse neiniţiaţilor.

Istoria trăind în ficţiune

De nenumărate ori credem că evenimente şi elemente concrete legate de însuşi destinul nostru sunt simple fabulaţii, când de fapt ele reprezintă fărâme de istorie autentică. Un exemplu fascinant în acest sens îl reprezintă cea mai mare parte a prozei semnate de scriitorul, poetul, fost medic al Casei Regale, dar trimis apoi în temniţele comuniste – Vasile Voiculescu.



„Babele" de la Ulmet

Născut şi trăind o vreme la Pârscov, el a plasat în scrierile sale nenumărate frânturi de tradiţii, eresuri, tradiţii populare şi fapte cunoscute aievea, acolo unde bătrânul Mousaios (râul Buzău) se întâlneşte cu unduirea când leneşă, când năvalnică, a Bălănesei, în vecinătatea căreia se află amintiri din îndepărtatul Jurassic, adunate astăzi în ceea ce se cheamă Blocurile de calcar de la Bădila şi Sarea lui Buzău.

Statutul de Geoparc Internaţional UNESCO atestă teritoriul respectiv ca fiind o zonă în care se depun eforturi considerabile pentru dezvoltarea educaţională, economică şi socio-culturală a comunităţilor. Ţinutul Buzăului, aflat la limita dintre dealuri şi munţi, este un teritoriu complet rural care se întinde pe o suprafaţă de peste 1000 de km² şi are o populaţie de aproximativ 43.000 de locuitori.

Pe lângă vulcanii noroioşi, focurile vii, aşezările rupestre şi chihlimbarul roşu de la Colţi sunt printre cele mai renumite atracţii ale acestei regiuni pitoreşti din zona de curbură a Carpaţilor.

În fond, această redescoperire a Ţinutului Buzăului la nivel internaţional constituie nu doar recunoaşterea unor valori materiale şi spirituale supreme, ci şi impulsul de a aduce în lumină nenumăratele minuni pe care ţinuturile româneşti le păstrează, fie la vedere, fie încă ascunse sub praful veacurilor, ce trebuie şters cât mai curând.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Cascada Şerbota

Considerată una dintre cele mai frumoase din ţară, cascada Şerbota se află în Munţii Făgăraş, la o altitudine de 1410 m, fiind mărginită la vest de Şaua Puha şi Şaua Scării, iar la est de vârful Şerbota, care duce către vârful Negoiu.

Traseele prin care se poate ajunge aici sunt Porumbacu de Sus-Vârful Negoiu, Sălătrucu-Vârful Negoiu sau Barajul Vidraru-Vârful Negoiu. Cu o înălţime de aproximativ 80 m şi o lăţime de 10 m, cascada Şerbota s-a format de-a lungul timpului pe traseul unei ape curgătoare, datorită modificărilor naturale ale versanţilor.

În zona de cădere a cascadei se produce un amestec de apă pulverizată şi aer, ca o ceaţă densă, iar vuietul caracteristic determinat de căderea apei se aude de la o distanţă apreciabilă. Accesul la cascadă se poate face cu autovehicule echipate corespunzător sau alte mijloace de transport montane pe drumurile forestiere indicate de marcaje, iar apoi se merge pe jos în funcţie de ruta aleasă.

Drumul urmat în apropiere de cascada Şerbota este unul accidentat, plin de serpentine, de aceea se recomandă a se merge în lunile în care nu ninge, însă chiar şi aşa este bine să aveţi deja experienţă pe alte trasee montane. În funcţie de sezonul ales pentru parcurgerea drumeţiei către cascada Şerbota, putem întâlni de-a lungul traseului păduri mixte de fag şi conifere, pajişti, locuri cu jneapăn, mesteacăn, plop tremurător sau salcie căpreasca.

Întâlnim şi afini, muri, zmeuri sau merişori, ce conţin fructe comestibile cu care putem să ne delectăm papilele gustative dacă mergem în plin sezon, dar şi genţiene, clopoţei pitici, smirdar, pansea de munte, floare de colţ, frumosul bujor de munte, iedera albă, ruşuliţa, garofiţa de munte sau omagul.

Fauna specifică cuprinde multe veveriţe, căprioare, cerbi, păsări precum mierle, cintezoi, codobaturi de pădure, cojoaice de munte, ciocănitori, cocoşi de munte, ierunci, şoimi, acvile de munte, vulturi de stâncă, pajure, vânturei sau ulii. Nelipsite sunt şi reptilele, ca de exemplu şopârlele de munte, guşterii sau salamandrele, dar şi peştii, cei mai frumoşi fiind păstrăvii.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualităţii

Mănăstirea „Valea Mănăstirii"

Aflată în judeţul Argeş, comuna Ţiţeşti, Mănăstirea „Valea Mănăstirii" din satul cu acelaşi nume, are hramul „Sfânta Treime".

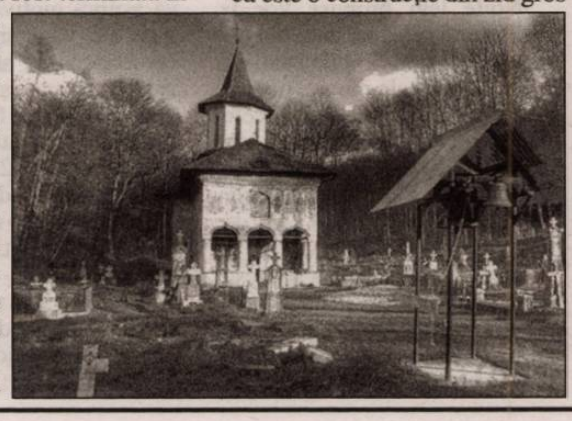
Aşezat într-un decor de basm, aşezământul cu obşte de călugări, deşi mai puţin cunoscut, este una dintre puţinele ctitorii domneşti păstrate pe teritoriul actual al judeţului.

Biserica mănăstirii a fost zidită de domnitorul Radu Paisie (1535-1545) pe locul unei biserici mai vechi. Mărturie în acest sens este piatra de mormânt a jupâniţei Vişa pe care este inscripţionat anul 1525. Domnitorul, fiu al lui Radu cel Mare, apare în tabloul votiv din partea vestică a pronaosului şi este menţionat în pisania repictată la mijlocul secolului al XIX-lea. Biserica a fost terminată în 1544, cu un an înainte de mazilirea domnitorului.

În 1633 turcii provoacă mari stricăciuni bisericii distrugându-i acoperişul, uşile şi porţile mari de la intrare. Reparaţiile şi restaurările sunt făcute mai târziu, în 1788 de văduva Magdalena Baldovin din neamul Baldovineştilor. Cu acest prilej se reface pictura executată în 1544 şi locaşul capătă un acoperiş nou de şindrilă.

După renovarea bisericii se construiesc şi chiliile, se aduc în mănăstire călugări iar în 1796 vechii construcţii i se adaugă pridvorul. Viaţa monahală continuă până la secularizarea din 1864, după care este transformată în biserică de mir. În anul 1972 se pune bisericii un nou acoperiş de şindrilă iar în 1997 mănăstirea este reînfiinţată.

Complexul monahal actual prezintă Biserica Sfânta Treime, ruinele vechilor chilii, clopotniţa aflată la 35 de metri de biserică, zidul de incintă. Biserica este o construcţie din zid gros de cărămidă, pe fundaţie de cărămidă. Are lungimea de 20 de metri în afara pridvorului. Este împărţită în încăperile clasice: Altar, naos, pronaos şi pridvor deschis. Altarul este absidă poligonală şi este luminat de două ferestre. Este despărţit de naos printr-o catapeteasmă de lemn sculptat, adevărată capodoperă lucrată în secolul al XVIII-lea, în vremea lui Constantin Mavrocordat.



Naosul are abside largi şi adânci, fiecare fiind luminată de câte două ferestre. Deasupra se află o turlă deschisă, cilindrică în interior şi octogonală în exterior, luminată de opt ferestre şi cu un acoperiş piramidal. Naosul este despărţit de pronaos printr-un zid înalt lăsând o deschidere de mărimea unei uşi. Pronaosul prezintă şi el câte două ferestre pe fiecare parte şi are deasupra o boltă semicilindrică. Toate ferestrele sunt dreptunghiulare, înalte şi subţiri, cu rame de lemn şi bare metalice în exterior.

Intrarea în pronaos se face printr-o uşă masivă de lemn într-un canat iar pridvorul semiînchis este susţinut de patru coloane. Faţadele exterioare din cărămidă aparentă au trei rânduri de cărămizi în dinţi de ferăstrău.

Clopotniţa este din zid, la parterul ei existând un gang de intrare. Turla este pătrată, din lemn, cu patru ferestre, iar acoperişul este în formă de clopot. În spatele bisericii se află cimitirul satului.

IRINA STOICA

Picturi ale simțurilor

Un concept de artă modernă relevă totuși o vechime respectabilă, datorită unor repere culturale intrinseci. Integrarea mirosurilor în creații de tip clasic, conduce la pictura ca cea care își revendică postura regală.

Demersul este perfect justificat, viața noastră fiind compusă dintr-o fabuloasă alchimie a simțurilor, astfel că un element oarecare din lumea înconjurătoare îl percepem de regulă în complexitatea însușirilor sale, prin toate cele cinci simțuri agreate de știință: văz, auz, pipăit, miros și gust.

Confruntarea efectivă dintre percepțiile senzoriale ale publicului cu elementul concret ce constituie tema în sine nu este tocmai simplă.

Ideea vizuală de peisaj marin, pe care privirea îl poate recepta într-un tablou, cu mirosul însuși de mare (cel al aerului sărat, al algelor, al scoicilor aduse la țărm etc.), pe care să îl inspirăm în plămâni, ar putea fi realizată numai cu artificii foarte costisitoare sau, într-o formulă netradițională, pur și simplu prin plasarea expoziției cu această temă chiar pe malul mării.

Nenumăratele dificultăți explicabile au determinat de secole întregi alcătuiri pe care criticii de artă le-au numit în mod elevat „parabole ale simțurilor". Iar din acest punct de vedere artele chiar nu duc lipsă de exemple, unele magistrale. Între anii 1617 și 1619, marii maeștri ai penelului Jan Brueghel cel Bătrân și Peter Paul Rubens au executat o serie de cinci tablouri denumite împreună chiar astfel: „Alegoriile celor cinci simțuri". Destinate cuplului regent Albert de Austria și Isabela de Spania, ele constituie prima reprezentare a unei colecții de artă privată din istoria picturii occidentale, dar ca tematică vorbim despre reprezentarea figurativă a alegoriei respective, care urcă până la începuturile Evului Mediu.

În acest context, cum putem explica în cuvinte – experiența senzorială directă fiind exclusă – o pictură intitulată „Simțul mirosului"?

Logica alegerii subiectului explicit e simplă. Opțiunea celor doi pictori flamanzi a fost să prezinte un cadru abundent încărcat cu flori de toate culorile și, presupunem fără echivoc, cu toate parfumurile corespunzătoare; care, desigur, nu pot fi pictate ca atare.

Strategia nu a dat greș, atâta doar că ea mizează în mod esențial pe însăși experiența privitorului adus în fața tabloului: privim toată acea bogăție floral, iar conexiunile neuronale realizate automat evocă parfumurile ca atare, însă niște parfumuri-fantomă.

Efectul este totuși unul destul de penetrant, un efect de tip pavlovian similar cu salivarea involuntară a celui care privește (sau numai se gândește) la stoarcerea unei lămâi. Pentru o înțelegere mai exactă a procesului complex căruia îi este supus fiecare privitor în mod individual, îl citățm pe Gregorio Sola, parfumier spaniol din zilele noastre, unul dintre artizanii expoziției *The Essence of a Painting: An Olfactory Exhibition,* organizată la Museo Nacional del Prado din Madrid: „Memoria noastră olfactivă este mai puternică decât memoria vizuală sau auditivă: amintirea parfumului mamei noastre, a primului nostru sărut, a primei mașini sau a primei zile de școală, cu miros de creioane și vopsele noi. Toți avem propria noastră memorie olfactivă și ideea acestei expoziții este că pictura lui Jan Brueghel și Rubens își lasă amprenta olfactivă memorabilă asupra noastră, a tuturor.".

Într-o ordine logică, magistral exploatată de organizatorii expoziției, acest început de mileniu trei poate face ca sinestezia senzorială să ne proiecteze cumva, fie și mental, într-o lume paralelă cu cea în care ne aflăm în realitate. Vizitatorii muzeului pot simți diferitele parfumuri atingând o fotografie a picturii pe patru ecrane digitale amplasate într-o galerie.

Un difuzor ce folosește o tehnologie specială emite apoi parfumul. Scopul tehnologiei, care a fost instalată în magazinele de vânzare cu amănuntul din întreaga Europă, este de a permite persoanelor să miroasă multe parfumuri diferite fără a-și suprasatura (ori suprasolicita) nasul.

Precursori ai expozițiilor „hibride" de acest fel și-au pus în valoare imaginația și în secolul trecut. În 1938, poetul Benjamin Péret a prăjit cafea în spatele ecranelor la Exposition Internationale du Surréalisme, orchestrată de Marcel Duchamp, fiind probabil unul dintre primele exemple adevărate de artă olfactivă.

O serie de seturi de șah în care piesele puteau fi distinse doar prin miros au fost realizate de Takako Saito în 1965. Spice Chess (șah condimentat) și Smell Chess (șah parfumat) s-au bazat pe utilizarea de condimente sau lichide parfumate, în piese.

În Spice Chess, regele negru era parfumat cu *asafetida,* regina neagră cu *cayenne,* iar episcopii negri cu *chimen.* Piesele albe au inclus pioni cu parfum de *scorțișoară,* episcopii de *nucșoară,* cavalerii de *ghimbir* și regina de *anason!*

Necunoscutele lui Galileo Galilei

Galilei este evocat prin memorabila replică ce îi este atribuită – „Eppur si muove" – rostită atunci când a fost silit să-și retracteze poziția favorabilă teoriei heliocentriste. Multe lucruri despre viața personală a savantului sunt prea puțin sau deloc cunoscute de public.

● ***A abandonat facultatea.*** Galileo, al cărui tată era muzician, a început studiile într-o mănăstire de lângă Florența, dorind să devină călugăr. Tatăl său nu a fost însă de acord cu o viață religioasă pentru fiul său și l-a îndepărtat de la școală. La 16 ani, Galileo s-a înscris la Universitatea din Pisa pentru a studia medicina, la îndemnul tatălui său.

În schimb, el a devenit interesat de matematică și a părăsit școala în 1585, fără să obțină o diplomă. Și-a continuat studiile de matematică pe cont propriu și a câștigat bani dând lecții private, înainte de a se întoarce la Universitatea din Pisa, în 1589, pentru a preda această disciplină.

● ***Galileo a avut trei copii*** cu o femeie pe nume Marina Gamba, cu care nu s-a căsătorit niciodată. În 1613, și-a așezat cele două fiice, Virginia, născută în 1600, și Livia, născută în 1601, într-o mănăstire de lângă Florența, unde au rămas tot restul vieții, în ciuda problemelor tatălui lor cu Biserica Catolică.

Nelegitimitatea fiicelor sale ar fi presupus o zestre mare, pe care nu a dorit să o plătească, astfel că fetele nu au avut de ales decât să stea la mănăstire.

Galileo a menținut legături strânse cu fiica sa mai mare, care a devenit cunoscută sub numele de sora Maria Celeste. Din interiorul mănăstirii, ea a gătit și a cusut pentru el. Fiul lui Galileo, Vincenzo, născut în 1606, a studiat medicina la Universitatea din Pisa, s-a căsătorit și a locuit în Florența.

● ***Vaticanul a recunoscut că Galileo a fost persecutat abia în 1992.*** În 1979, Papa Ioan Paul al II-lea a inițiat o anchetă privind condamnarea Bisericii Catolice în cazul Galileo. 13 ani mai târziu (359 de ani după judecarea acestuia de către Inchiziție) papa a închis oficial ancheta și a emis o scuză formală în acest caz, recunoscând că judecătorii au comis greșeli în timpul procesului lui Galilei, fără a fi învinovățit Papa Urban VIII care a prezidat procesul. Acuzația de erezie nu a fost înlăturată!

Vânătoarea – un „sport" de neînțeles

La începuturile existenței sale, omul vâna animale pentru a se hrăni ori pentru a se apăra. De câteva mii de ani încoace, vânătoarea a scos impulsuri atavice, o anume perversitate explicabilă în defavoarea speciei noastre superioare.

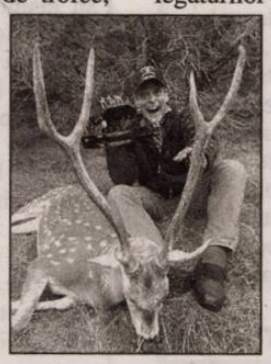
De ce unii oameni ucid din plăcere, ridicând vânătoarea chiar la rang de sport, de activitate relaxantă sau – cum ar spune psihanaliștii – ca mijloc de defulare, de descătușare a instinctelor primare? Răspunsul ne poartă direct către o zonă a patologicului deosebit de periculoasă și terifiantă.

Recent, la Las Vegas a avut loc cea mai mare convenție de vânătoare de trofee din lume, organizată de Safari Club International, un grup influent de lobby de vânătoare din SUA. S-a organizat o licitație pentru o excursie în scopul de a vâna și a împușca urși polari, o parte din fondurile strânse fiind alocate pentru a lupta împotriva planurilor guvernului britanic de a interzice trofeele de vânătoare.

Noile legi propuse vor fi unele dintre cele mai dure din lume, interzicând importurile de trofee de animale moarte nu numai de la „cei cinci mari", cele mai dorite animale vânate – lei, leoparzi, elefanți, rinoceri și bivoli – ci și alte aproximativ 7.000 de alte specii pe cale de dispariție.

Vânătorii de trofee plătesc sume mari de bani pentru a călători în jurul lumii și a vâna animale sălbatice. Cine poate uita uciderea leului Cecil, în 2015, în Zimbabwe? A fost vânat timp de multe ore cu un arc și săgeți, înainte de a fi jupuit și decapitat de un dentist și vânător de trofee din Minnesota.

Pentru a obține o perspectivă asupra motivațiilor psihologice ale vânătorilor de trofee, cercetătorii au analizat 455 de povești de vânătoare de pe forumuri de vânătoare online, alegând 2.864 de fraze individuale din aceste povești pentru a identifica motivele pentru care vânătorii se simt mulțumiți după uciderea lor. Ei au considerat că „realizarea" este cea mai frecvent raportată, urmată de „aprecierea" animalelor (inclusiv „dragostea" animalelor pe care le ucid), „afilierea", sentimentul de a face parte dintr-o comunitate de vânători și consolidarea rezultată a legăturilor sociale.



În actul uciderii animalelor sunt implicate însă și narcisismul, machiavelismul și psihopatia (non-clinică), așa-numita „triadă întunecată" a caracteristicilor personalității. Narcisiștii au un sentiment de sine exagerat și tânjesc la o atenție pozitivă. Pentru a menține acest nivel ridicat de stimă de sine, ei se angajează în strategii pentru a-și menține și dezvolta imaginea de sine, cum ar fi pozele cu un leu pe care tocmai l-au ucis.

Machiavelicii manipulează adesea situațiile sociale pentru propriile lor scopuri, la fel ca imaginile de pe rețelele sociale gestionate cu atenție, în timp ce psihopații sunt de obicei insensibili și lipsiți de empatie – nu experimentează același nivel de emoție în legătură cu suferința altor ființe, fie că sunt umane sau animale.

Animalele pot fi folosite de vânător ca recuzită pentru a-și menține imaginea de superioritate, fără a-și asuma vreo vină, fără a avea mustrări de conștiință.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Ştiaţi că...

◆ ...în Antichitate pentru a însemna „cântecele" erau folosite literele alfabetului? Deasupra acestora erau notate şi alte semne, întregind informaţia.

◆ ...canalul Mozambic are o lărgime maximă de 925

kilometri? Desparte insula Madagascar de Africa orientală.

◆ ...familia Văcărescu a dat literaturii noastre patru poeţi? Aceştia au fost: Ienăchiţă, Alecu, Nicolae şi Iancu.

◆ ...Dimitrie Cantemir (1673-1723), domnitor al Moldovei în 1693 şi

1710-1711, a fost ales membru al Academiei din Berlin? Evenimentul s-a petrecut în 1714.

◆ ...primii trei mari vulcani europeni se află în Italia? Este vorba de Etna, Vezuviu şi Stromboli.

◆ ...prin atol se înţelege o insulă formată din colonii de

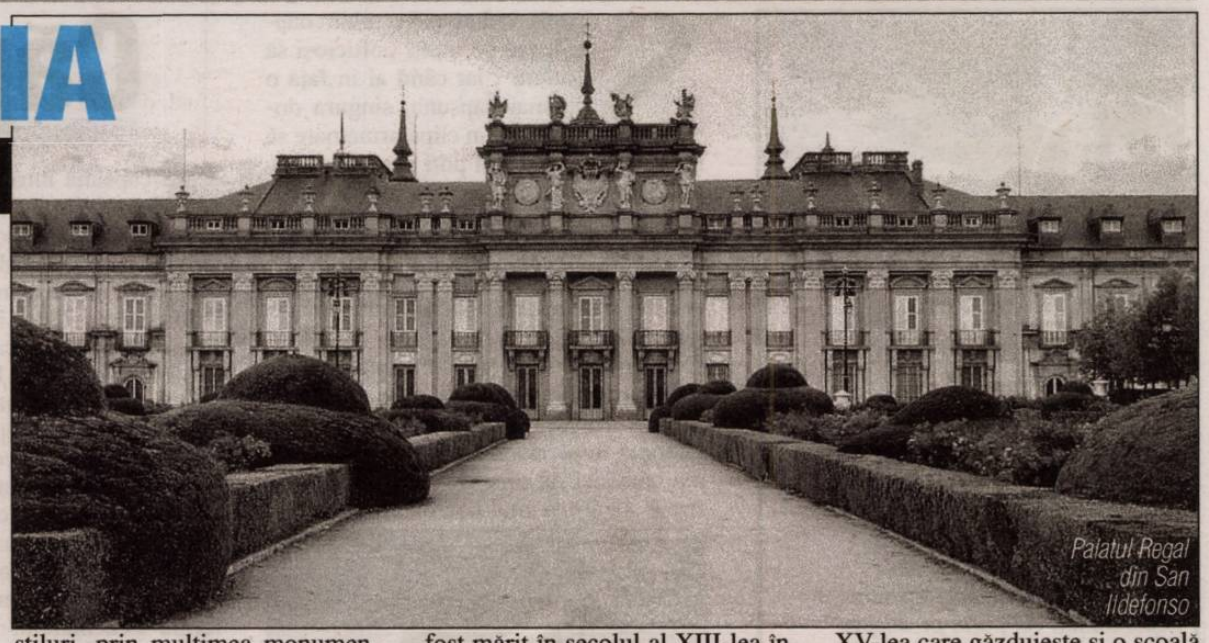
corali? Are formă inelară şi o lagună în mijloc.

◆ ...se consideră că grâul a fost adus în Europa din Mesopotamia? S-a întâmplat cu mai bine de un mileniu jumătate înainte de Hristos.

◆ ...sistemul metric a fost creat şi introdus în Franţa în 1791? În România s-a aplicat în timpul lui Alexandru Ioan Cuza.

Ştiaţi că...

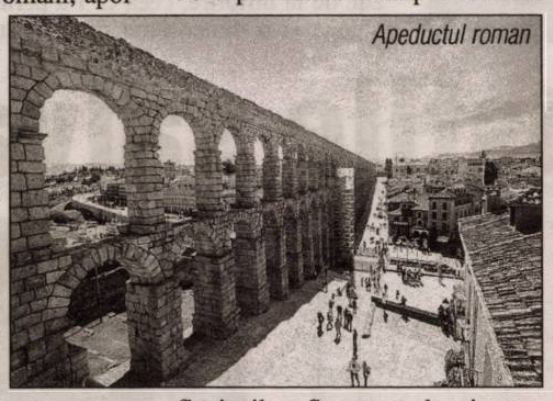
SEGOVIA
– oraş castilian



Palatul Regal din San Ildefonso

Aflat la circa 90 de kilometri nord-vest de Madrid, oraşul Segovia se află în centrul Spaniei, fiind capitala regiunii cu acelaşi nume din regiunea Castilia şi Leon. Este un oraş romantic, antic, unul dintre cele mai frumoase din Spania, situat la poalele munţilor Sierra Guadarrama, pe un deal din valea râurilor Eresma şi Ceamores.

Segovia a fost fondată în anul 80 de romani, apoi a fost condusă de vizigoţi. Din secolul al VIII-lea până în secolul al XI-lea a fost marcată de stăpânirea maură şi se crede că după cucerirea arabă, o lungă perioadă oraşul a fost abandonat. Recucerită în 1085 de regele Castiliei, Alfonso al VI-lea, devine reşedinţă regală. În 1475 a fost încoronată aici Isabela de Castilia şi în acelaşi an s-a semnat acordul dintre regină şi Ferdinand de Aragon, eveniment de o deosebită importanţă pentru istoria Spaniei.



Apeductul roman

Oraşul a cunoscut o perioadă de înflorire dar de la sfârşitul secolului al XVI-lea a urmat o recesiune severă cauzată printre altele şi de epidemii. Şi-a revenit spectaculos bucurându-se de o adevărată renaştere în secolul al XVIII-lea.

Segovia zilelor noastre atrage vizitatorul prin arhitectura ei specială, prin amestecul armonios de stiluri, prin mulţimea monumentelor istorice. Simbolul Segoviei este Apeductul roman, înregistrat pe lista Patrimoniului Mondial UNESCO. A fost construit în anii 50 după Hristos în timpul domniei flavienilor. Structura de piatră a rezistat timpului şi se află într-o stare excelentă. Este ridicat din peste 20 de mii de blocuri de granit şi prezintă 167 de arcade pe două niveluri. A fost construit pentru a transporta apa în oraşul antic din râul Asebeda.

Unul dintre cele mai frumoase obiective turistice din Segovia este Alcazarul, o impunătoare cetate medievală ridicată pe o stâncă abruptă. A fost construit în secolul al XII-lea ca cetate militară şi a servit drept reşedinţă lui Alfonso al VIII-lea şi succesorilor lui. A fost mărit în secolul al XIII-lea în stil gotic şi apoi în secolul al XVI-lea. Intrarea se face pe sub un turn din secolul al XIV-lea, numit Torre de Juan II şi este înconjurat de 10 turnuri semicirculare.

Zidurile care înconjoară centrul vechi sunt puternice fortificaţii de calcar ridicate în secolele XI şi XII. Străpunse de creneluri, ele

Catedrala

includ turnuri şi mai multe porţi de intrare, cele mai vechi fiind San Andres, San Chebriand şi Santiago.

Plimbându-te prin labirintul de străduţe vechi poţi admira muzeul de Arte Frumoase, Monetăria regală şi Casa de los Picos, un conac din secolul al XV-lea care găzduieşte şi o şcoală de arte şi o sală de expoziţii.

Palatul Regal din San Ildefonso este considerat Versailles-ul spaniol. A fost construit în secolul al XVIII-lea de Filip al V-lea ca reşedinţă regală în orăşelul vecin, aflat la 10 kilometri de Segovia. Pe lângă sălile luxoase şi mulţimea operelor de artă, aici se află şi mormântul de marmură al lui Filip al V-lea.

Oraşul Segovia este apreciat şi pentru arhitectura sacră, din mulţimea aşezămintelor de cult remarcându-se în primul rând Catedrala, o biserică impunătoare în stil gotic târziu. A fost construită în secolul al XVI-lea din piatră galbenă cu o faţadă frumoasă, multe vitralii şi un turn-clopotniţă de 100 de metri. Pe lângă numeroasele opere care împodobesc interiorul, Catedrala are şi o arhivă conţinând peste 500 de cărţi antice.

Alcazar

Cetatea de la Blidaru

Aflată în judeţul Hunedoara, Cetatea de la Blidaru este cea mai puternică fortificaţie dintre cele şase cetăţi dacice din munţii Oraştiei.

Potrivit istoricilor a fost construită cu câţiva zeci de ani înaintea lui Hristos şi a fost înscrisă pe lista Patrimoniului Mondial UNESCO.

Construită din piatră de la Măgura Călanului pe un platou străjuit de Vârful Blidaru este o incintă cu ziduri de piatră închizând circa 6.000 de metri pătraţi. Aici sunt de fapt două incinte, comunicând între ele şi ridicate în etape diferite. Prima, în partea cea mai înaltă de formă trapezoidală şi a doua în formă de pentagon neregulat. În partea de nord-vest a cetăţii se afla o cisternă mare de piatră pentru aprovizionarea cu apă.

Ruinele acestei cetăţi oferă amatorilor de istorie preţioase imagini privitoare la civilizaţia dacilor.

Simboluri ale umanităţii

Pajura

Întâlnită adesea în basmele româneşti, pajura este o pasăre cu puteri supranaturale simbolizând forţa şi recunoştinţa. Locuieşte pe „tărâmul celălalt", în lumea de jos şi îşi face cuibul uriaş în vârful unui copac aflat lângă un lac sau o fântână. În lipsa ei, din fântână iese un balaur care îi mănâncă puii în fiecare an.

Totul se petrece până la sosirea unui voinic din „lumea de sus" care omoară balaurul şi îi salvează puii. Drept recunoştinţă pajura îl scoate pe voinic la lumină.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

Pisica şi fantoma

O întâmplare pe jumătate amuzantă, pe jumătate terifiantă îi poate incita, cel puţin pe adepţii fenomenelor paranormale, la discuţii despre percepţia entităţilor pe care de obicei le numim fantome.

La începutul lunii aprilie, o femeie care locuieşte în Quinte West, oraş din Ontario, Canada, într-o casă cu dependinţele corespunzătoare, a avut o surpriză la care nu s-ar fi aşteptat niciodată şi pe care, în niciun caz, nu şi-o dorea. Casa ei are un subsol în care îşi ţine diverse lucruri scoase din uzul curent. Între multele obiecte stivuite acolo se află şi două păpuşi vechi, pe care le ţine aşezate pe un mic cufăr de lemn.

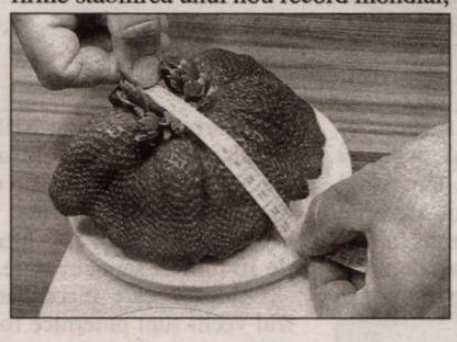
Femeia a verificat de curând înregistrările camerei de supraveghere video instalate în spaţiul respectiv şi, la un moment dat, i-a atras atenţia un amănunt legat de pisica ei, care pătrunsese în subsol. Animalul stătea ghemuit şi privea foarte încordat către păpuşi.

La un moment dat, pe film s-a văzut clar cum din corpurile celor două jucării au început să iasă încet un fel de aburi albi, care pluteau în apropierea pisicii. Aceasta s-a foit o clipă, plină de nelinişte, iar în clipa următoare a sărit de pe loc şi a fugit afară, foarte speriată. Nimeni nu a putut explica până acum straniul fenomen, însă e sigur că femeia nu va mai coborî în subsol multă vreme de-acum înainte. (A.N.P.)

Căpşuna uriaşă

Simpla vedere a fructelor coapte îi fac pe mulţi pofticioşi să „sufere", iar când ai în faţă o ditamai căpşuna, singura dorinţă e ca în clipa următoare să muşti din ea. Dacă îţi poţi permite...

Fermierul israelian Chahi Ariel deţine o căpşună uriaşă, care cântăreşte 289 de grame (de aproximativ cinci ori mai mare decât a unui fruct obişnuit), recoltată de el în februarie anul trecut, în localitatea Kadima-Zoran, lângă Netanya. Cum fructul uriaş (34 cm circumferinţă şi 18 cm lungime) ar fi putut să devină un record, familia fermierului a anunţat Guiness Book despre aceasta. În aşteptarea comisiei de omologare, care să confirme stabilirea unui nou record mondial,



a pus căpşuna într-un congelator.

Recordul anterior descoperirii lui Chahi Ariel era o căpşună cultivată în 2015 în Fukuoka, Japonia, care a înclinat balanţa la 250 g. Fermierul israelian a trebuit să aştepte un an până când cei de la Guiness Book au anunţat oficial că fructul său a preluat poziţia de lider în domeniu.

Procesul de coacere a căpşunilor de la ferma israelianului a fost încetinit de vremea neobişnuit de rece de la începutul anului 2021, care a permis fructului prezentat să câştige în greutate înainte să ajungă la maturitate. „Căpşuna s-a dezvoltat lent, timp de mai mult de 45 de zile de la înflorire, ceea ce i-a permis să ajungă la o dimensiune mare în stadiul complet de coacere", a explicat dr. Nir Dai, cercetător la Institutul Volcani din Israel.

Acesta provine din soiul local numit Ilan, care tinde să crească la dimensiuni neobişnuit de mari, dar între timp căpşuna vedetă s-a micşorat la aproximativ jumătate din dimensiunea avută acum un an. Totuşi, recordul stă în picioare, lipsindu-i doar savoarea prospeţimii. *(A.N.P.)*

Căştile salvatoare

Problematica deţinerii de arme de foc în Statele Unite nu-şi va găsi probabil rezolvarea prea curând, controversele şi interesele majore în acest sens urcând până la cele mai înalte „straturi" ale lumii politice şi de afaceri.

Prin urmare, bizarul incident care era pe punctul de a-l costa viaţa pe un tânăr din Los Angeles poate să pară unul minor. De observat totuşi că întâmplarea care l-a avut protagonist pe acesta s-a petrecut chiar în camera lui.

Băiatul în vârstă de 18 ani se numeşte Jonathan Gonzalez şi îşi petrece uneori nopţile pe consolă, distrându-se cu diverse jocuri on-line. Aşa s-a întâmplat şi cu câteva săptămâni în urmă, când tânărul se

afla în faţa computerului, cu căştile la urechi, când a simţit un şoc inexplicabil în creştetul capului.

Şi-a scos căştile şi ce a văzut l-a făcut să transpire rece, instantaneu: partea de material plastic a căştilor era spulberată, iar interiorul metalic, zgâriat serios. A observat apoi geamul dublu dinspre exterior găurit, semn că prin el trecuse un proiectil; proiectil care a fost găsit ulterior în încăpere.

Refacerea „filmului" întâmplării a dus la o concluzie şocantă. Un glonte, probabil „rătăcit", se... abătuse către camera lui Jonathan şi îi ţintise capul, doar o întâmplare fericită făcând ca lovitura să devieze din scheletul metalic al căştilor audio. Fără acestea, cu siguranţă băiatul ar fi decedat pe loc.

Iniţial s-a crezut că este vorba despre o farsă, deoarece evenimentul a fost relatat pe o reţea de socializare în data de 1 aprilie, dar tânărul a revenit ulterior cu noi imagini care susţin povestea.

Din fericire, tragedia nu s-a petrecut, iar părinţii au aflat abia a doua zi de dimineaţă ce se întâmplase. Totuşi, nu a fost un simplu fapt divers, ci un puternic semnal de alarmă, în legătură cu pericolul imens al vânzărilor de arme către populaţie. Janet Popoca, mama lui Gonzalez, a spus că nici măcar poliţiştilor nu le venea să creadă ce s-a întâmplat. „Au fost doar şocaţi" a relatat ea, acesta fiind primul caz în care o pereche de căşti pentru jocuri online opresc un glonţ. *(A.N.P.)*

Comanda năstruşnică

Un băieţel de patru ani a cheltuit în luna decembrie a anului trecut, o sumă uriaşă pentru ziua lui de naştere, după ce a comandat tort şi îngheţată printr-o aplicaţie online în timp ce folosea telefonul tatălui său. Kris King îi dăduse telefonul fiului său, Christian, pentru a-l ţine ocupat în timp ce sora sa mai mare juca fotbal. Dar planul băieţelului a fost să pună la cale un ospăţ de ziua lui, comandând mai multe prăjituri, opt găleţi cu îngheţată de la Gelato Messina şi un tort, totul valorând 1.139 de dolari.

Christian i-a spus tatălui său că are „ceva pe drum", dar acesta nu a dat importanţă faptului până când un şofer de livrare i-a sunat soţia că au sosit cutiile cu comanda. Copilul comunicase adresa de livrare la staţia de pompieri Newton din Sydney, unde tatăl său lucrează ca pompier, astfel încât părintele a fost nevoit să meargă la serviciu pentru a ridica comanda surpriză. Colegii săi aceptaseră livrarea neştiind despre ce este vorba. „În primul rând, am crezut că sunt de plată 139 dolari. Apoi m-am uitat cu atenţie la bon şi costase 1.139 de dolari, aproape am avut un atac de cord", a relatat tatăl copilului. Firma de livrare a fost de acord să ramburseze comanda masivă după ce Kris şi soţia sa au explicat situaţia creată de fiul lor. Tatăl a mai spus că micuţul a vrut să se asigure că are totul pregătit din timp pentru ziua lui, care urma peste câteva săptămâni.

„Mi-a spus ulterior că şi-a comandat un întreg tort doar pentru el, de ziua lui de naştere, şi nu mi-a venit să cred. În primul rând îmi ieşeau aburi din urechi, ţipându-i numele pe stradă", a declarat Kris.

Supărat, în primă instanţă, tatăl i-a spus lui Christian că nu va primi cadouri de Crăciun din cauză că a fost neastâmpărat şi a cheltuit o sumă uriaşă, dar după ce comanda a fost rambursată, acesta a revenit la sentimente mai bune şi au sărbătorit cu cadouri atât Crăciunul, cât şi ziua de naştere a copilului.

NICUŞOR DINCĂ

Cu arbaleta în pantaloni

Îmbrăcămintea a devenit, pentru unii infractori, locul preferat pentru a ascunde lucruri furate. Poate acesta nu ar fi lucrul cel mai spectaculos în asemenea situaţii, ci obiectele pe care hoţii încearcă să şi le însuşească astfel.

Şeriful comitatului Brevard, Wayne Ivey, a numit un bărbat drept „cel mai prost hoţ din lume", după ce acesta a furat o arbaletă în valoare de aproximativ 1.300 de dolari, pe care a ascuns-o în pantalonii de trening.

„Demascat" de camerele de supraveghere, Darren Durrant, un bărbat de 46 de ani din Florida, SUA, a devenit rapid o antivedetă pe posturile tv care au

prezentat imagini complete ale operaţiunii puse la cale de acesta. El poate fi văzut intrând în magazin sprijinindu-se într-o cârjă, ca un bătrânel nu tocmai în putere.

Aflat printre rafturi, se observă cum ia o pereche de foarfece, taie eticheta de securitate de pe o arbaletă Ravin Rio, după care – punctul culminant al acţiunii – îşi îndeasă marfa vizată în pantaloni.

În mod uimitor, Durrant a ieşit din magazin, dar a fost reţinut două zile mai târziu, în parcarea unui magazin din apropiere. Mai mult decât atât, după arestarea sa, poliţiştii din comitatul Brevard au constatat că bărbatul era dat în urmărire şi pentru alte infracţiuni, fără legătură cu furtul arbaletei.

Un caz similar a avut loc la sfârşitul anului trecut când un bărbat canadian a furat o chitară electrică dintr-un magazin de instrumente muzicale de la periferia oraşului Toronto. Acesta a băgat gâtul chitarei în pantalonii largi, iar corpul acesteia sub haină după care a fugit din magazin însoţit de un alt bărbat. „Tocmai când crezi că ai văzut totul!", a declarat pe Facebook şeriful Wayne. *(A.N.P.)*

În filme, rănile nu-s ca-n viață

Știm cu toții că poveștile petrecute pe micul sau marele ecran nu sunt 100% reale, ci sunt doar menite să trezească reacții emoționale, pentru un impact maxim. Adesea, acuratețea reprezintă o preocupare de rang secund pentru scenariști – asta în cazul în care nu este total ignorată.

Iar acest fapt este valabil mai ales în privința felului cum filmele sau serialele TV înfățișează loviturile, rănirile sau accidentele protagoniștilor. Indiferent că este vorba despre thrilleruri sau comedii, nimic nu pare să stea în calea eroilor, care triumfă inevitabil, deși în realitate, după loviturile încasate ar trebui să fie cel puțin în comă! Nu credeți? Să vedem câteva exemple.

Te poți trezi din comă instantaneu și ești ca nou

Temă recurentă: Un personaj care intră în comă se comportă practic, în filme, ca și cum ar fi căzut într-un somn adânc. Când iese din comă, singur sau cu

ajutor medical, își reia viața fără nicio dificultate.

Realitatea: De obicei, pacienții comatoși ies din starea lor treptat și experimentează serioase probleme fizice și mintale, precum atrofierea mușchilor sau tulburări de memorie. Tratarea lor necesită o combinație de terapii, uneori pentru tot restul vieții pacienților.

Filme incriminate: Invazia zombie, Kill Bill Vol. 1

O împușcătură într-o arie non-vitală a corpului nu e mare scofală

Temă recurentă: Adesea, filmele par să sugereze că există părți „bune" ale corpului, în care personajele pot fi împușcate

fără să se sinchisească prea mult – de pildă când un erou este împușcat în picior și apoi merge șchiopătând pe toată durata acțiunii.

Realitatea: O rană de glonț produsă în orice parte a corpului reprezintă aproape întotdeauna o urgență medicală, care lasă victima în incapacitate fizică. Corpul are multe vase de sânge la extremități și chiar și un glonte nimerit în picior poate cauza o hemoragie fatală.

Filme incriminate: Polițistul din Beverly Hills, Patriotul, Ultima aventură

Vestele antiglonț te fac invincibil

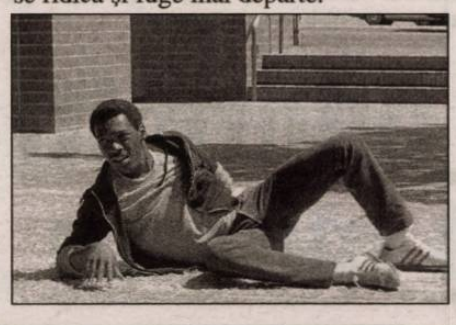
Temă recurentă: Un personaj care poartă vestă antiglonț poate rezista oricărei rafale de gloanțe, ba uneori chiar și armelor albe. De obicei, impactul cu un glonț îl zdruncină pe erou, dar acesta își revine imediat și continuă să acționeze ca și cum nu ar fi pățit nimic.

Realitatea: Majoritatea vestelor antiglonț sunt capabile să oprească doar gloanțele unor arme de foc de calibru mic. Chiar și așa, impactul este suficient de puternic pentru a provoca dureri serioase timp de câteva zile.

Filme incriminate: John Wick, Armă mortală, Batman, Iron Man

Poți sparge un geam, trecând prin el, fără să suferi nici măcar o zgârietură

Temă recurentă: Personajul, de obicei urmărit, se aruncă cu toată viteza într-o fereastră închisă, făcând țăndări geamul. După care, fără nicio zgârietură, se ridică și fuge mai departe.



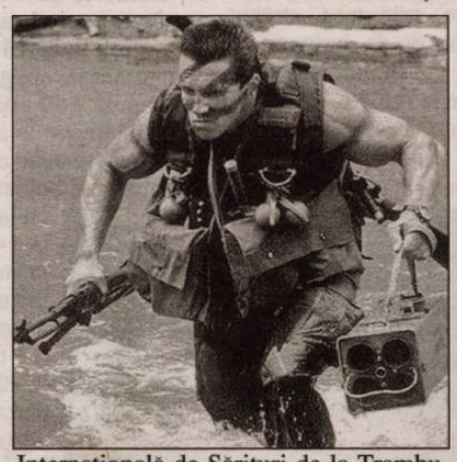
Realitatea: Experimentele științifice au dovedit că este imposibil ca spargerea unui geam de câțiva milimetri să nu provoace zgârieturi și chiar tăieturi importante, nemaivorbind de fragmentele de sticlă care rămân în carne. Când un asemenea scenariu este simulat în filme, de obicei se folosește așa-numita „sticlă de zahăr", o substanță care nu se sfărâmă în bucăți ascuțite, ca sticla normală, deci nu provoacă răni.

Filme incriminate: Robocop, Polițistul din Beverly Hills, Mumia revine

Poți supraviețui unei căderi de la mare înălțime dacă vei cădea în apă

Temă recurentă: Eroii din filme se pot arunca de la înălțimi de zeci de metri în apă, fără să pățească nimic; după ce ajung în valuri, ei se ridică la suprafață și înoată spre mal fără probleme.

Realitatea: Căderea în apă chiar și de la înălțimi moderate poate provoca răni serioase sau chiar decesul. Federația



Internațională de Sărituri de la Trambulină recomandă ca înălțimea maximă sigură de salt pentru neprofesioniști este de 21 m, într-un bazin adânc de cel puțin 16 m. Căderile de la înălțimi mai mari sunt aproape întotdeauna fatale, de vreme ce corpul atinge în cursul lor o viteză de peste 120 km/h, în urma impactului persoana fie decedând direct, fie leșinând și înecându-se.

Filme incriminate: Minciuni adevărate, Comando, Stăpânul Inelelor: Cele două turnuri, Super-băieți

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Tamara Crețulescu

Născută pe 31 martie 1949, la București, a fost o elevă eminentă și s-a simțit atrasă de teatru încă din anii de liceu, dând examen la Institutul de Artă Teatrală și Cinematografică, pe care l-a absolvit în 1971 ca șefă de promoție.

Încă din facultate și-a făcut debutul pe scenă, jucând la Teatrul de Comedie în piese precum „Alcor și Mona" după „Steaua fără nume" a lui M. Sebastian, în regia Sandei Manu sau „Cher Antoine" de Jean Anouilh. În stagiunea 1970-1971, ca studentă în anul 4 al IATC, participă la mult îndrăgitul spectacol „Divertisment 70" care s-a jucat pe scena studioului Casandra din București.

După facultate a fost repartizată automat la Teatrul Național din București unde a făcut mai multe roluri memorabile.

Are peste 48 de ani de carieră la activ și printre partiturile pentru care publicul o îndrăgește se află „Un fluture pe lampă" de Paul Everac, „Dona Diana", „Jocul Ielelor" și „Danton" de Camil Petrescu, „Apus de soare" de Barbu Ștefănescu Delavrancea, „Richard al III-lea" de William Shakespeare, „Fata din Andros" a lui Terențiu, „O scrisoare pierdută" de I. L. Caragiale sau „Exilații" de James Joyce.

În 1977 a primit Premiul de creație T.N.B. pentru rolul Elise din piesa „Acord" de Paul Everac. Între anii 1996-1999, a fost profesor asociat la Universitatea Națională de Artă Teatrală și Cinematografică „I.L.Caragiale" București.

A jucat în primul serial de televiziune produs de HBO în România, „În derivă", alături de Marcel Iureș și de alți tineri actori îndrăgiți. Prezență constantă și pe marile ecrane, a jucat în filme precum: „Ciprian Porumbescu" 1972; „Despre o anume fericire" 1973; „Vis de ianuarie" 1975; „Destine romantice" 1981; „Din prea multă dragoste" 1985; „Zăpada era caldă" 1993; „O vară de neuitat" 1994.

Reviste

Alice și Sfântul Sfârlează

În *Luceafărul de dimineață*, numărul 2 din 2022, scriitorul Horia Gârbea notează câteva impresii literare pe marginea cărții lui Mihai Măniuțiu, *Întâmplări cu Sfântul Sfârlează*, apărută la editura *Tracus Arte*. Cunoscutul regizor Mihai Măniuțiu care este și poet, prozator și eseist, s-a oprit de data aceasta la un scurt roman fantastic care are în prim-plan doi copii obișnuiți, Filip și Vadim, și întâlnirea lor cu o creatură din alte spații.

„Ar putea fi o carte pentru copii care e adecvată și lecturii adulților, din seria ilustră a Micului Prinț, a peripețiilor lui Alice. Sfântul Sfârlează însuși este, ca și cele citate mai sus, dar fără a semăna cu ele, un personaj fascinant și memorabil. Capacitatea autorului de a fabula inteligent și cu umor se observă la fiecare capitol, precum și aceea de a se transpune în postura de copil, pentru care granițele realității sunt nesigure, dar și de „mentor" al copiilor, așa cum se comportă Sfârlează, pentru care „aproape și departe nu-s chestii diferite". Talentul scriitorului se deslușește în naturalețea descrierilor și dialogului, ca și în vădita plăcere de a scrie. O ediție ilustrată, mai explicit dedicată copiilor, ar avea un considerabil succes. Opiniile de pe coperta a patra, semnate de Dan C. Mihăilescu și Irina Petraș, converg spre sublinierea calităților prozei lui Mihai Măniuțiu", scrie Horia Gârbea în grupajul de recenzii intitulat *Marlowe, Shakespeare și Sfârlează*.

Rămânând tot la recenziile de carte, subliniez câteva rânduri din cronica pe care Florian Copcea o face volumului *Nocturne*, semnat de poeta optzecistă Mariana Stratulat: Paradigma poeziei Marianei Stratulat, bine definită în volumul *Nocturne* apărut nu demult la Editura Libertatea din Panciova, „iradiind spiritul timpului" (Virginia Popovici) și având o dimensiune ludică, depășește tematic, chiar dacă este sedusă de biografic, alteritatea provocată de complexul unui bovarism tradițional. În perspectiva explorării efectelor ipostazei sugerate, compozițiile lirice auctoriale, subordonate incandescent sentimentelor și trăirilor de o profundă sensibilitate și de un mare rafinament artistic, demonstrează, la cel mai înalt nivel al imaginarului, existența indubitabilă a unei mitologii personale, o mitologie cosmicizată, circumscrisă, cu precădere, timpului destinal. În consecință, temele narative din versurile Marianei Stratulat, frecvent expansive și îmbinând stări contradictorii, turnate fiind în matrițe neoclasiciste și moderniste, sunt baladizate cu nuanță ecleziastică, sporind astfel tensiunea existențială și, desigur, „magia eternului feminin".

Și pentru că, din când în când, este nevoie și de un pic de poezie, fără de care „viața ar fi pustie", iată un *flavor* de pe malul Senei. În dosarul „Poeți care schimbă dona", Linda Maria Baros (Poetă. Traducătoare. Editoare. Doctor în literatură comparată la Sorbona. Vicepreședintă a PEN CLUBului francez. Locuiește la Paris. Șase volume de versuri) reține câteva fragmente dintr-un poem mai amplu semnat de francezul Tom Buton și intitulat *Marchizul de la Miezul nopții:* „I-ați văzut coborând în cortegiu pe-acolo pe unde mișună stelele și scânteiază șerpii?

În lumea asta peste tot numai curse de câini și oriunde s-ar duce ei se duc la fel ca niște căutători de diamante din Klondike ca niște navigatori genovezi ca niște echipe Apollo 11, ca niște căutători de alfabete – Pe vremea aceea nimeni nu știa că focul își mai însușise o inimă și cum îl va chema pe urmașul care-și va aduce aminte de el? Ce trup o să-i înflorească mormântul cu un buchet de ciclame?

Marchizul!"

GEORGE CUȘNARENCU

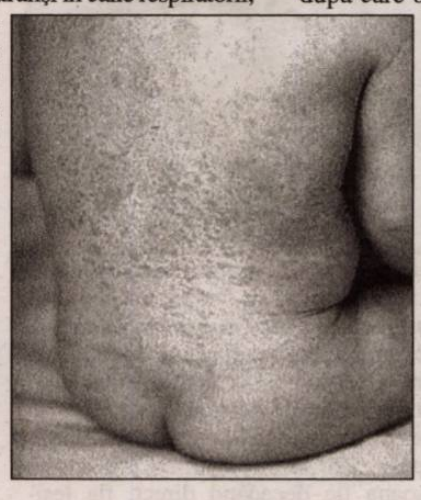
Scarlatina – o maladie a copilăriei

Boală infecto-contagioasă a copilăriei, scarlatina apare cel mai frecvent sub vârsta de 10 ani. Băieţii sunt mai des afectaţi decât fetele, iar pe de altă parte se manifestă cu o frecvenţă de 4-5 ori mai mare în mediul urban decât în mediul rural. De asemenea, s-a constatat o periodicitate sezonieră de toamnă-iarnă şi multianuală, apărând epidemii la 5-6 ani.

Scarlatina se caracterizează prin debut brusc cu febră, alterarea stării generale; poate provoca durere în gât; pielea devine roşie, cu pete roşii care se albesc atunci când este apăsată şi se simte aspră, ca şmirghelul; se poate exfolia (ca o arsură solară) după ce erupţia se estompează şi apare cel mai frecvent pe mâini, picioare sau în zonele scutecului sau inghinale; limba roşie, cu umflături, poate avea un aspect asemănător căpşunilor; apar pete albe în partea din spate a gâtului; glandele limfatice sunt umflate la nivelul gâtului.

Simptomele se dezvoltă atunci când bacteriile eliberează toxine care se răspândesc în organism prin fluxul sangvin. Erupţia cutanată este cauzată de o toxină produsă de bacterii şi eliberată în sânge.

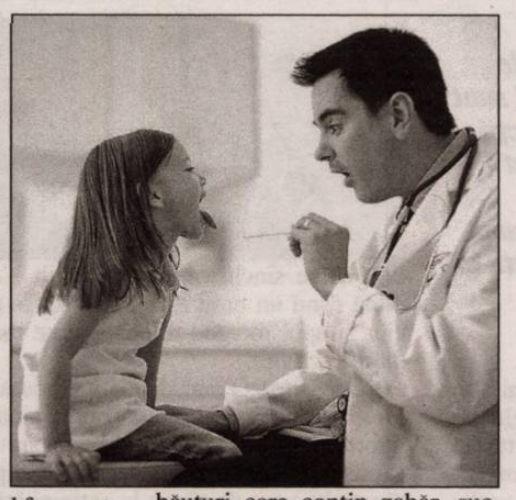
Transmiterea se face pe cale respiratorie, prin tuse, strănut, râs, vorbit, de la bolnavii cu scarlatină, cu angină streptococică sau de la purtătorii sănătoşi de streptococ beta-hemolitic de grup A la nivelul orofaringelui. Odată pătrunşi în căile respiratorii, streptococii se înmulţesc la nivelul faringelui, determinând local angină („roşu în gât") şi elimină o toxină care difuzează în organism, ducând la apariţia erupţiei cutanate caracteristice.



După o perioadă de incubaţie care variază între două şi şase zile, boala debutează brusc cu febră, alterarea stării generale, vărsături şi dureri în gât la înghiţit. Febra poate atinge valori de 39-40ºC, fiind frecvent precedată de frisoane şi însoţită de tulburări ale ritmului cardiac; la sugari şi copii mici se poate însoţi de agitaţie şi chiar convulsii. Faţa are un aspect caracteristic cu paloare în jurul gurii şi roşeaţă a obrajilor.

Toţi bolnavii de scarlatină se internează obligatoriu în spital timp de 7-10 zile, pentru izolare şi tratament. În această perioadă se recomandă repausul la pat, după care bolnavul rămâne izolat la domiciliu până la 14-21 de zile de la începutul bolii, fiind urmărit în continuare de către medicul de familie până la 30 de zile, în vederea depistării eventualelor complicaţii.

Încurajaţi copilul să se odihnească şi daţi-i medicaţia prescrisă de doctor pentru a ajuta la gestionarea oricărei dureri sau a febrei. Oferiţi-i



băuturi care conţin zahăr, suc, lapte sau o soluţie de înlocuire a electroliţilor, disponibilă de la farmacie. Dacă urina copilului are culoarea galben deschis, acesta este un semn bun că primeşte suficient lichid.

Dacă este lăsată netratată, scarlatina poate provoca complicaţii grave, cum ar fi reumatismele acute, ce pot duce la boli de inimă reumatismale. Deşi acest lucru este neobişnuit, vorbim despre o complicaţie gravă şi motivaţia pentru începerea şi finalizarea tratamentului conform recomandărilor.

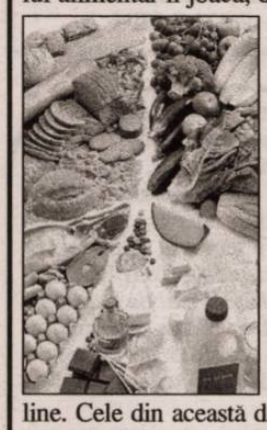
Se consideră vindecat un pacient la care după 21 de zile de la debutul bolii, la două exudate faringiene consecutive, nu se mai depistează streptococ beta-hemolitic, dacă examenele de urină sunt normale.

Regimul alimentar este hidro-lacto-zaharat în primele zile de boală; pe măsură ce scade febra şi se ameliorează starea generală şi toleranţa digestivă, se revine treptat la regimul alimentar normal. Când copilul se simte bine, poate relua şcoala sau grădiniţa.

Şi alimentele ne pot îmbătrâni

Cercetătorii ne recomandă ca, dacă dorim să rămânem tineri şi sănătoşi mulţi ani, să ne revizuim (între alte probleme) principiile de alimentaţie. Mâncarea influenţează toate sistemele organismului şi de aceea trebuie alese corect alimentele pe care le consumăm.

Un rol important în stabilirea regimului alimentar îl joacă, de asemenea, cantitatea de mâncare din farfurie şi ora la care ne aşezăm la masă.



Toate produsele alimentare pot fi împărţite în două grupe. În prima sunt incluse cele care în timpul digestiei generează acizi, a doua cuprinde alimentele alcaline. Cele din această din urmă categorie sunt, de altfel, şi cele mai sănătoase.

Mai exact, iată ce alimente ar trebui evitate: zahărul, ciocolata, cofeina, făina albă, îndulcitorii artificiali, chipsurile, cartofii prăjiţi, carnea, margarina, laptele şi untul de soia, stridiile şi prăjelile.

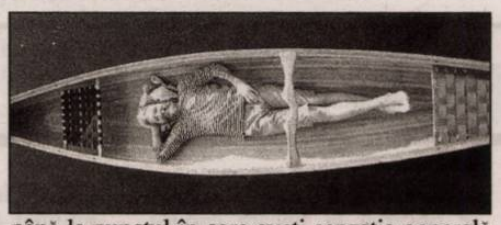
În plus, pentru a întârzia procesul de îmbătrânire, trebuie redus consumul de grăsimi şi zaharuri, sporind totodată, cantităţile de proteine, antioxidanţi şi vitamine. Pe de altă parte, trebuie scurtate, de asemenea, perioadele de expunere la soare, trebuie renunţat total la fumat, alcoolul în exces trebuie să dispară din „meniu", apa fiind băutura perfectă pentru cei care vor să arate şi să se simtă tineri cât mai mulţi ani din viaţă.

Cum să adormiţi în două minute

„Noapte bună!" Am spus formula magică şi în clipa următoare am adormit. Poate pentru unele persoane chiar funcţionează, însă specialiştii atrag atenţia că majoritatea populaţiei nu se pliază pe această „regulă".

Totuşi, aşa-numita magie se pare că ar fi posibilă, cu condiţia respectării paşilor şi a unui mod de viaţă curat. O spune un sportiv pe nume Justin Augustin, care propune fără echivoc şi metoda pe care afirmă că o foloseşte cu un succes de necontestat şi care vine dintr-o zonă la care nimeni nu s-ar aştepta: domeniul militar.

Procedura a fost inventată „pentru a-i ajuta pe soldaţi să doarmă în indiferent care loc şi în indiferent ce condiţii", explică Augustin, citat de *HuffPost*. Ea constă mai întâi în a detensiona fiecare parte a corpului, cu scopul de a vă simţi membrele şi muşchii relaxându-se



până la punctul în care aveţi senzaţia generală de căldură care vă invadează organismul.

Pasul următor solicită subiectul să respire profund, înainte de a se concentra pe două scenarii posibile. „Vă aflaţi întins într-o canoe, pe un lac liniştit, neavând deasupra capului nimic altceva decât cerul senin. Sau staţi întins într-un hamac din catifea neagră, într-o cameră întunecată." Totodată se cere ca persoana respectivă să repete: „Nu mă gândesc la nimic", în caz că simte gândurile sale risipindu-se în alte părţi.

În aparenţă, această tehnică este practic neutilizabilă pentru a adormi rapid. Totuşi, iată ce spun specialiştii în comportament şi în mediul somnului: „Nu există nici măcar o persoană capabilă să adoarmă în două minute în fiecare noapte. Totuşi, această tehnică încurajează corpul să se destindă. Sentimentul de securitate fizică şi emoţională care decurge din relaxare antrenează o scădere a ritmului cardiac, ceea ce înseamnă că deja suntem pregătiţi să dormim."

PE SCURT

despre sănătatea dumneavoastră

Testul care prezice riscul de infarct

Testul de sânge simplu, care prezice eventualitatea producerii unui atac de cord fatal în următorii trei ani, este deja folosit în spitale pentru a diagnostica alte afecţiuni, dar ar putea fi acum utilizat pentru a eficientiza modul în care pacienţii sunt trataţi în urma unui atac de cord suspectat.

Cercetătorii de la Institutul Naţional al Inimii şi Plămânilor din Imperial College din Londra au descoperit că măsurarea nivelurilor de proteină C reactivă (CRP) – un semn de inflamaţie – poate identifica mai bine cine este expus riscului de a muri în următorii trei ani, scrie cotidianul britanic The Sun.

Proteina poate fi prezentă în sângele oamenilor după un atac de cord. Celor care au cea mai mare nevoie li se administrează un tratament mai agresiv şi sunt monitorizaţi mai îndeaproape, iar cei identificaţi ca fiind cu risc scăzut ar putea fi asiguraţi şi trimişi acasă.

În prezent, când medicii cred că o persoană a trecut printr-o asemenea experienţă, efectuează un test de sânge pentru troponină – o proteină eliberată în fluxul sangvin atunci când inima este deteriorată. Oamenii de ştiinţă spun că măsurarea nivelurilor de proteină C reactivă poate oferi o imagine mai detaliată pentru a arăta care pacienţi prezintă cel mai mare risc.

Cercetătorii au analizat datele a peste 250.000 de pacienţi care au fost internaţi la spital cu suspectare de atac de cord. În mod normal, nivelul de proteină C reactivă din sânge este de 2 mg/l sau mai mic, dar ei au descoperit un nivel uşor crescut de 10-15 mg/l proteină C reactivă la cei cu un test de troponină pozitiv, prevăzând o şansă de deces mai mare cu 35% trei ani mai târziu. Rezultatele studiului vor deschide, de asemenea, calea către un tratament mai ţintit pentru pacienţii cu atac de cord care suferă de inflamaţii ce pun viaţa în pericol.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Astmul bronşic

Terapii oferite de medicina energo-informaţională

Dificultăţi cu respiraţia, presiune, respiraţii scurte şi greoaie, sunt de cele mai multe ori în legătură directă cu o inflamaţie a căilor respiratorii.

Astmul alergic, este cel mai des întâlnit în toate etapele de vârstă. Copiii cărora li s-au administrat multe medicamente de sinteză, mai ales cei cu neurodermită, dezvoltă până la vârsta adultă o formă de astm. Fumatul în locuinţă este de asemenea extrem de nociv pentru copii, dar şi pentru adulţi.

Forma astmului nealergic are de cele mai multe ori cauzele în: inflamaţii ale bronhiilor, o sensibilitate pe căile respiratorii, o igienă neadecvată a tractului respirator care duce la blocarea oxigenării plămânilor.

Un atac clasic de astm se manifestă printr-o lipsă acută a respiraţiei, sufocare (dispnee), simptome ce pot duce în timp, la stări anxioase, dificultăţi în vorbire, stări de vomă, iar cei din jur pot auzi niste zgomote asemănătoare unor şuierături... Cu cât se expiră mai greu aerul nociv din plămâni, cu atât mai greu se poate inspira aer proaspăt.

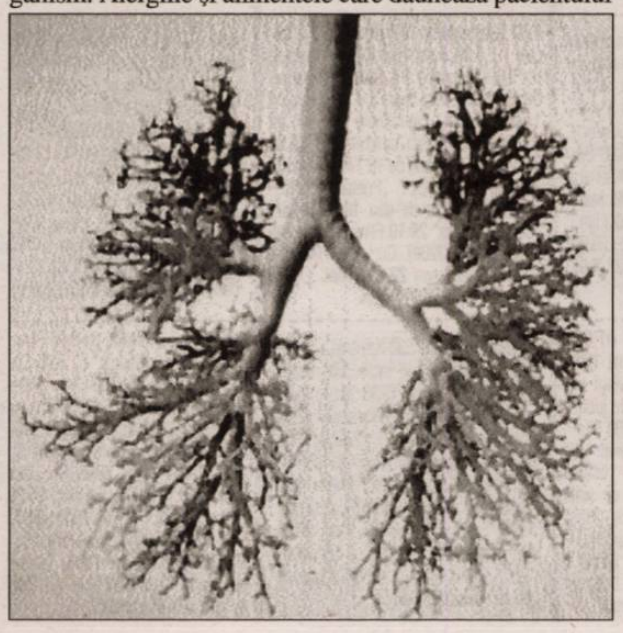
Diagnosticarea clasică se face prin spirometrie şi poate fi însoţită de o radiografie şi un test alergologic. După care urmează recomandările medicamentoase. Un atac astmatic trebuie luat în serios, el poate pune în primejdie chiar viaţa.

Astmul duce la o dereglare a sistemului imunitar şi a metabolismului întregului organism. Inflamarea bronhiilor, cauzează probleme severe, dacă alimentaţia nu este corespunzătoare. Astmaticii trebuie să aibă grijă la alimentele care pot declanşa inflamaţii: carnea roşie, mai ales dacă este sărată, sulfitele (vinul şi pâinea uscată), glutamatele care se găsesc de obicei în alimentele gata preparate. Chiar şi lactatele se recomandă limitate în consum, cu toate că aici studiile se contrazic! Cred că e mai bine să-şi personalizeze fiecare experienţa.

În cazul astmului alergic, se recomandă o exactitate mărită atât la alimente cât şi la alte substanţe care pot produce alergii încrucişate. Desigur, pacientul este informat.

După un anumit timp de la îmbolnăvire, cei mai mulţi pacienţi caută o alternativă de tratament, neinvazivă şi mai ales în formele unde s-a administrat cortizonul de sinteză, se preconizează o reducere a lui. Medicina energo-informaţională vine în ajutorul celor afectaţi, cu terapii moderne, fără medicamente, fără durere.

Se începe cu o diagnosticare energetică, arătând astfel potenţialul energetic al plămânilor şi a întregului organism. Alergiile şi alimentele care dăunează pacientului sunt de asemenea scoase în evidenţă. Aparatele au la bază fizica cuantică, o ramură care se impune tot mai mult în toate domeniile de cercetare, cu precădere în neurobiologie. Diagnosticarea energetică este urmată de şedinţele de tratament.



Pacienţii noştri sunt atât copii cât şi persoane adulte, indiferent de vârstă. Rezultatele sunt satisfăcătoare, la copii cu precădere. Avem cazuri în care medicul de medicină clasică la care este pacientul în observaţie, rămâne mirat de rezultate şi se începe reducerea administrării medicamentaţiei de sinteză.

Omul de astăzi are acces la informaţie. Prin informare devine mai puternic şi poate să ia cea mai bună decizie pentru el.

Timpul în care totul se trata cu medicamente a trecut, timpul în care informaţia energetică a corpului joacă un rol esenţial în problemele de sănătate este prezent. Gradul de echilibru energetic al corpului hotărăşte, sănătate sau boală.

Pandemia de coronavirus, care traversează întreaga planetă, pune în evidenţă o populaţie chimizată şi stresată. Antibioticele nu mai dau rezultatele pentru care sunt administrate, deoarece s-a făcut abuz de ele. Bolile în mare parte nu se mai vindecă, ci devin cronice. Avem nevoie să ne împăcăm cu natura şi cu mediul din jurul nostru.

Restabilirea balanţei energetice a corpului, deblocarea meridianelor energetice şi a chakrelor este cheia spre sănătate a omului de astăzi.

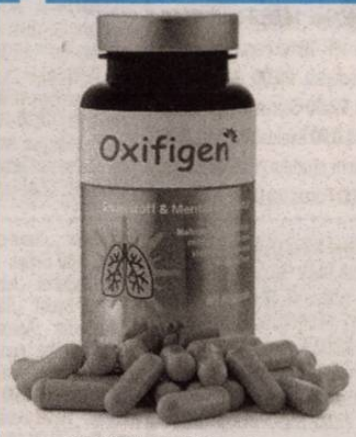
FLORICA MUNTEANU,
specialist în medicina energo-informaţională, membră a Societăţii Naturiştilor din Germania, membră BIT (Biorezonanz International Therapy), psiholog

Pentru mai multe informaţii accesaţi:
www.dermavital-med.ro
Telefon: 021.322.40.04 / 0731.871.968

CONTACT: DermaVital Bucureşti, strada Brânduşelor 6B, et. 2, interfon 003

PUBLICITATE

Sechelele post Covid =
2 şedinţe + drenaj de la 440 lei, la 340 lei



dermaVITAL
tel 0731.871.968 / 021.322.40.04
www.dermavital-med.ro

OXIFIGEN este un supliment alimentar pus pe tehnologia punctelor cuantice, o metoda biofizicală. Ceapa, coriandrul, muscat, gama vitaminelor B1, B3, B6, B7, B12, asigură o funcţionare normală a sistemului nervos, vitamina C şi acidul folic asigură energia corpului.

Oxifigen

Dozare 1-2 capsule zilnic, cu un pahar de apă.

Flaconul conţine 60 capsule a 700 mg.

Se recomandă în susţinerea terapiei la slăbiciune, oboseală, stres mental, probleme cu respiraţia şi concentrarea, oferă mai multă putere la efort şi activitate intelectuală.

Revista „Magazin" nu îşi asumă responsabilitatea privind eficacitatea acestor terapii!

PUBLICITATE

LUNI – 9 mai

TVR 1

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.30 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 14.55 Maghiara de pe unu 16.45 Editie specială 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 20.00 Telejurnal 21.00 Referendum cu Mihai Rădulescu 23.00 Nocturne 0.00-5.45 Reluări.

PRO TV

6.00 Știrile PRO TV 10.00 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Știrile PRO 0.00 Film: „Cash Truck” (r) 2.30 Superspeed la ProTv (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

Antena 1

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.30 Film: „Rocky V” (SUA, 1990) 2.30 Observator (r) 3.30 Povești de familie (r) 4.15 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

PRIMA TV

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Insider politic 12.00 Teleshopping live 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Aventurierii gustului 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 23 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Aventurierii gustului (r) 5.00 Hai cu fetele 6.00 Focus 23 (r).

acasă

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul”. Cu: Angelique Boyer 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

TVR 2

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Mic dejun cu un campion (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 12.40 Teleshopping 13.00 Cultura minorităților 13.30 Fără prejudecăți (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

PRO CINEMA

6.15 Serial: „La Bloc” (r) 6.45 La Măruță (r) 8.45 Film (r) 10.30 Serial: „La Bloc” (r) 12.45 Film: „The Wedding March 2: Resorting to Love” (r) 14.30 Film: „American Girl: Grace Stirs Up Succes” (r) 16.30 Film: „Misterul lui Hailey Dean: Crimă la prima întâlnire” (SUA, 2017) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Identitate dubla” (SUA, 2009) 22.30 Film: „Copilul 44” (SUA, 2015). Cu: Gary Oldman, Noomi Rapace 1.15-5.00 Reluări.

MARȚI – 10 mai

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 14.55 Maghiara de pe unu 16.45 Inspiră România 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 20.00 Telejurnal 21.00 Doc.: „Regele Mihai: Drumul către casă” 22.00 Eurovision 2022 0.15 Serial: „Obsesia Evei”. Sandra Oh, Jodie Comer, 1.00-5.45 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 SURVIVOR România 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Contraband” (r) 2.15 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 23.30 Observator 0.30 Film: „Lovește și fugi” (SUA, 2012). Cu: Bradley Cooper, Kristen Bell 2.30 Film: „Rocky V” (r) 4.15 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele 11.00 Insider politic (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Maeștrii Shaolin” (Hong Kong, 1982). Cu: Jet Li 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Maeștrii Shaolin” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial: „Iubirea are numele tău” (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Memorialul Durerii (r) 9.30 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Cap compas (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Arhitectura României Mari” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.00 Destine ca-n filme 22.00-23.00 Reluări 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

6.00 Serial (r) 6.30 La Măruță (r) 8.30 Film: „The Wedding March 2: Resorting to Love” (r) 10.15 Serial (r) 12.30 Film: „Back to the Future II” (r) 14.45 Film (r) 16.30 Film: „O șansă la iubire” (SUA, 2014). Cu: Alycia Debnam-Carey 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Cine sunt?” (SUA, 2002) 22.45 Film: „Puicuțe bune” (SUA, 2001). Cu: Selma Blair, Cameron Diaz 0.15 Film: „Who Am I?” (r) 2.45 La Măruță (r) 4.30 Serial: „La Bloc” (r).

MIERCURI – 11 mai

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Tribuna partidelor parlamentare 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 14.55 Convietuiri 16.45 Banii tăi 17.00 Banii tăi 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 19.00 Talk-show 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Păpușarii” (Germania, 2017) 22.50 Breaking Fake News 23.50 Serial: „Obsesia Evei” 0.45-5.45 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți” 21.30 Imperiul leilor 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Domino” (SUA, 2019). Cu: Carice van Houten 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Divertisment 23.30 Observator 0.00 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Povești de familie (r) 4.00 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Oportunișii (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Film: „Cu orice preț” (SUA, 2016). Cu: Jeff Bridges 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Film: „Cu orice preț” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

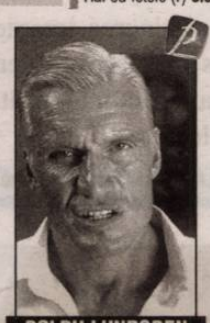
7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Ferma (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º-GEO (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Sănătate cu de toate (r) 14.00 Documentar 360º-GEO 15.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 16.00 Handbal: CS Minaur Baia Mare – AHC Potaissa Turda 17.00 România... în bucate (r) 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Ultima dorință” (SUA, 2011) 23.00 Primăvara amintirilor 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.10 Reluări.

6.00 La Măruță (r) 8.00 Film (r) 9.45 Serial (r) 12.00 Film: „Hallmark: Friend Request” (r) 13.45 Film: „Oscar” (SUA, 1991). CU: Sylvester Stallone, Marisa Tomei 16.00 Film: „Sophie și elefantul” (SUA, 2010) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Indiana Jones și templul blestemat (SUA, 1984) 23.00 Film: „Războinare fără limite” (SUA, 2007). Cu: John Leguizamo 3.15-5.00 Reluări.

CARICE VAN HOUTEN
– miercuri, 0.00 –

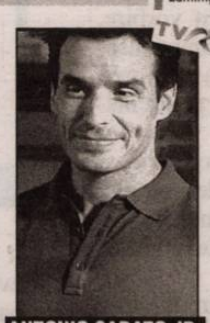
OWEN MCDONNELL
– marți-vineri, 0.00 –

KRISTEN BELL
– marți, 0.30 –



DOLPH LUNDGREN
– sâmbătă, 22.30 –

ANGELIQUE BOYER
– luni-duminică, 18.00 –



ANTONIO SABATO JR.
– joi, 21.10 –

NOOMI RAPACE
– luni, 22.30 –

„MAGAZIN” nu răspunde de modificările efectuate ulterior de către posturile de televiziune

JOI – 12 mai

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Ediție specială 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 14.55 Akzente 16.45 Radar geopolitic 18.00 Handbal: SCM Politehnica Timisoara – HC Dobrogea Sud 20.00 Telejurnal 21.00 Doc.: „Hollywoodul și politica” 22.00 Eurovision 2022 0.15 Doc.: „Obsesia Evei” 1.00-6.00 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știri le PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Serial: „Las Fierbinți” 21.30 MasterChef 23.30 Știrile PRO TV 0.00 Film: „Caută și distruge” (SUA, 2020). Cu: Dylan Bruce, Julian Kostov 2.00 Lecții de viață (r) 3.00 Vorbește lumea (r) 5.00 Ce spun românii (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Temptation Island – Insula iubirii 0.30 Film: „Lovește și fugi” (SUA, 2012). Cu: Bradley Cooper, Kristen Bell 2.30 Film: „Rocky V” (r) 4.15 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Serial: „Secretele președintelui” (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden 20.00 Serial: „The Sniffer” 22.00 Starea Nației 23.00 Focus 0.00 Exclusiv VIP (r) 3.00 Serial: „The Sniffer” (r) 5.00 Hai cu fetele (r) 6.00 Focus 23 (r).

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-5.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Rețeaua de idoli (r) 9.00 Teleșcoala: Clasa a VIII-a 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Câștigă România! (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Natură și aventură (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Teleșcoala: Clasa a XIII-a 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 România... în bucate 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Câștigă România! 21.10 Film: „Inspirație pentru crimă” (Regatul Unit, 2020). Cu: Antonio Sabato Jr. 23.00 Serial (r) 0.00 Luminița de la miezul nopții 1.00-5.55 Reluări.

5.30 La Măuță (r) 7.30 Film: „Oscar” (r) 9.45 Serial: „La Bloc” (r) 12.00 Film: „Sophie and Shelba” (r) 14.15 Film: „Micul șantajist” (SUA, 1994) 16.30 Film: „Nunta cu Darcy” (SUA, 2018). Cu: Frances Fisher 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „21: Șansa vieții lui” (SUA, 2008). Cu: Jim Sturgess, Kevin Spacey 23.00 Film: „Prăjitură cu răvaș” (SUA, 2016). Cu: Dina Meyer 1.00-3.15 Reluări.

VINERI – 13 mai

7.00 Telejurnal 7.07 3 ceasuri bune 9.45 Teleshopping 10.00 Exclusiv în România (r) 11.00 Guști! Și apoi mănânci cu chef Alex Petricean (r) 11.30 Doc.: „Doar să gustați...” 12.00 Teleshopping 12.30 Parlamentul României 13.00 Atelier de sănătate 14.00 Telejurnal 14.56 Opre Roma 15.45 EURO polis 16.45 Cooltura 17.40 Serial: „Dong Yi, concubina regelui” 19.00 Avanpost România 20.00 Telejurnal 21.10 Film: „Minele Regelui Solomon” (coprod., 2003). Cu: Patrick Swayze 23.00 Anchetele comisarului Antonescu 0.00 Serial: „Obsesia Evei 0.55-5.05 Reluări.

6.00 Știrile PRO TV 10.30 Vorbește lumea 13.00 Știrile PRO TV 14.00 Lecții de viață 15.00 La Măruță 17.00 Știrile PRO TV 18.00 Ce spun românii 19.00 Știrile PRO TV 20.30 Românii au talent 0.00 Film: „Control Parental” (SUA, 2018). Cu: Leslie Mann, John Cena 2.30 Film: „Domino” (r) 4.00 Vorbește lumea (r).

6.00 Observator 8.00 'Neatza cu Răzvan și Dani 12.00 Observator 14.00 Povești de familie 15.00 Mireasa 16.00 Acces direct cu Mirela Vaida 17.00 Observator 18.00 Prețul cel bun 19.00 Observator 20.30 Film: „Escape Plan: Testul suprem” (SUA, 2013). Cu: Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stalone 22.30 iUmor (r) 2.00 Film: „Minți periculoase” (r) 4.00 Serial: „Surorile” 5.00 Prețul cel bun (r).

7.00 Starea Nației (r) 8.00 Focus la prima oră 10.00 Hai cu fetele (r) 11.00 Coloana de direcție (r) 12.00 Teleshopping LIVE 14.00 Focus 15.00 Exclusiv VIP 18.00 Focus 18 19.15 Oportuniștii 20.00 Cronica cârcotașilor 22.00 Serial: „Secretele președintelui” 23.00 Film: „Buletin de București” (România, 1982). Cu: Mircea Diaconu 1.00-6.00 Reluări.

6.00 Serial: „Jocul cu focul” (r) 8.00 Serial (r) 9.00 Serial: „Calea spre iertare” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” (r) 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Gospodar fără pereche 15.00 Serial: „Banii sau dragostea?” 16.00 Serial: „Jocul cu focul” 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Mâncare pe care 21.00 Serial: „Dragoste fără cuvinte” 22.00 Serial: „Calea spre iertare” 23.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Documentar (r) 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Destine ca-n filme (r) 9.00 Limba și literatura română pentru ucraineni 10.00 Documentar 360º (r) 11.00 Educație la înălțime (r) 12.00 Telejurnal 13.00 Cultura minorităților 13.30 Pescar hoinar (r) 14.00 Documentar 360º 15.00 Limba și literatura română pentru ucraineni (r) 16.00 Serial: „Mândrie și pasiune” 17.00 Educație la înălțime 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.00 Gala umorului 22.00-6.00 Reluări.

5.00 La Măruță (r) 7.00 Film (r) 9.15 Serial: „La Bloc” (r) 11.30 Film: „Indiana Jones and the Temple of Doom” (r) 14.00 Film: „Bobby Jones: O sclipire de geniu” (SUA, 2004). Cu: Jim Caviezel, Claire Forlani 16.30 Film: „O mireasă momeală” (SUA, 2011). Cu: David Tennant, Kelly Macdonal 18.45 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Evoluție” (SUA, 2001) 22.30 Film: „Sângerează pentru visul tău!” (SUA, 2016) 0.45 Film: „Evolution” (r) 2.45 Apropo Tv 3.45 Serial (r).

SÂMBĂTĂ – 14 mai

7.00 Cu capu-n zori 10.00 Serial: „Strop și Balonaș” 10.35 Doc.: „Ferma lui Jimmy” 11.30 #Creativ 12.00 Rugby: CS Dinamo – CS Năvodari 14.00 Telejurnal 14.30 Ora regelui 15.30 Film: „Fugarii” (Franța, 1986). Cu: Gerard Depardieu, Pierre Richard, Jean Carmet 17.00 Vedeta populară (r) 18.50 Teleenciclopedia 20.00 Telejurnal 21.00 Best of Eurovision 22.00 Eurovision 2022 1.55-5.05 Reluări.

6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 I like IT 10.30 Superspeed la ProTv 11.00 Film: „Lea e de ajutor” (SUA, 2016) 13.00 Film: „Corky – Nătărăul clanului” (SUA, 2001). Cu: Peter Berg 14.45 Românii au talent (r) 19.00 Știrile PRO TV 20.00 Film: „Mumia” (SUA, 2017). Cu: Tom Cruise, Sofia Boutella 22.00 Film: „Atac de Ziua Națională” (SUA, 2016). Cu: Richard Madden 0.00-4.15 Reluări.

6.00 Observator 9.00 Serial: „Adela” (r) 12.00 Medicool 13.00 Observator 13.30 Mireasa 16.00 Romania are roast (r) 19.00 Observator 20.00 Te cunosc de undeva 0.00 Film: „Robin Hood” (SUA, 2010). Cu: Russell Crowe, Cate Blanchett 2.30 Observator (r) 3.15 Medicool (r) 4.00 Film: „Escape Plan: Testul suprem” (r).

7.00 Exclusiv VIP (r) 10.00 Starea Nației (r) 11.00 Sănătate cu stil 11.30 Flash monden (r) 12.00 Coloana de direcție 13.00 Oportuniștii 14.00 Film: „Buletin de București” (r) 16.00 Aventurierii gustului (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash Monden 20.00 Studio meci 20.30 FOTBAL Liga 1 22.30 Film: „Soldatul universal: Ziua răzbunării” (SUA, 2012). Cu: Dolph Lundgren 1.00 Film: „Între chin și amin” (România, 2019) 3.30 Aventurierii gustului (r) 5.30 Secretele președintelui (r) 6.30 Sănătate cu stil (r).

6.00 Serial: „Dragoste împotriva curentului” (r) 8.00 Serial: „Banii sau dragostea?” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Serial (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 MasterChef: Restul e plăcere 21.00 Film: „Bone și Cupidoni” (SUA, 2015) 23.00 Serial: „Profu” 0.00-4.00 Reluări 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Euromaxx 8.30 MotorVlog (r) 9.00 Generația Fit 9.30 Fără prejudecăți 10.00 Mic dejun cu un campion 11.00 Handbal – Semifinala 1 12.30 Cap compas 13.00 Gala umorului (r) 15.00 Femei de 10, bărbați de 10 17.00 Levintza prezintă 17.30 Doc.: „Prietenii neobișnuite” 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.10 FIlm: „Cântec de iubire” (SUA, 2004). Cu: John Travolta, Scarlett Johansson 22.10 Serial: „Hotel imperial” 0.35-5.20 Reluări.

6.00 Ce spun românii (r) 8.00 Film: „Bobby Jones: Stroke of Genius” (r) 10.30 Serial: „La Bloc” (r) 12.45 Film (r) 14.30 Film: „Liceenii” (România, 1986) 16.30 Film: „Tipul perfect” (SUA, 2014) 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Tolkien: Dincolo de poveste” (SUA, 2019). Cu: Nicholas Hoult, Lily Collins 22.45 Film: „Cum să fii singur și fericit” (SUA, 2016). Cu: Dakota Johnson 1.00-4.15 Reluări.

DUMINICĂ – 15 mai

7.00 Universul credinței 9.00 Bucuria credinței 9.30 M.A.I. aproape de tine 10.00 Pro Patria 10.35 Viața satului (I) 11.50 Minutul de agricultură (r) 12.00 Viața satului (II) 13.00 Tezaur folcloric 14.00 Telejurnal 14.30 Serial: „Arta crimei” 15.30 Handbal: Gloria Bistrița – CSM București 17.05 Exclusiv în România 18.00 Dosar Romania 19.00 Istorii ascunse 20.00 Telejurnal 21.00 Vedeta populară 23.00 Garantat 100% (r) 0.00 Replay 1.00-5.45 Reluări.

6.00 Lecții de viață (r) 7.00 Știrile PRO TV 10.00 Doctor de bine 10.30 Umami: al 5-lea gust 11.00 Film: „Corky Romano” (r) 13.00 Apropo Tv 14.00 MasterChef (r) 16.00 Imperiul leilor (r) 18.00 România, te iubesc! 19.00 Știrile PRO TV 20.00 SURVIVOR România 23.00 Film: „Divergent” (SUA, 2014). Cu: Shailene Woodley, Kate Winslet 1.45-5.00 Reluări.

7.00 Observator 9.00 Neatza de weekend 13.00 Observator 14.00 Hello Chef 15.00 Te cunosc de undeva (r) 19.00 Observator 20.30 iUmor 0.00 iMai mult Umor 0.10 Temptation Island – Insula iubirii (r) 3.00 Observator (r) 4.00 Film: „Robin Hood” (r).

7.00 Oportuniștii (r) 8.00 Aventurierii gustului (r) 10.00 Ora de profit.ro 11.00 Insider politic 13.00 Serial: „Secretele președintelui” (r) 14.00 Poezie și delicatețuri 16.00 Cronica Cârcotașilor (r) 18.00 Focus 18 19.30 Flash monden (r) 20.00 Schimb de mame 22.00 Schimb de mame (r) 23.00 Poezie și delicatețuri (r) 1.00 Film: „Soldatul universal: ziua răzbunării” (r) 4.00 Exclusiv VIP (r).

6.00 Film: „Bone și Cupidoni” (r) 8.00 Serial: „Banii sau dragostea?” (r) 10.00 Serial (r) 11.00 Serial: „Să învingi trecutul” 12.00 Serial: „Aproape de iubire” 13.00 Survivor Romania (r) 16.00 Film: „Bone și Cupidoni” (r) 18.00 Serial: „Să învingi trecutul” 19.00 Serial: „Iubirea are numele tău” 20.00 Lecții de viață 21.00 Film: „Nuntă în Beverly Hills” (SUA, 2021). Cu: Brooke D'Orsay, Brendan Penny 23.00 MasterChef: Restul e plăcere 0.00-3.00 Reluări 4.00 Doctorul casei 5.00 Serial: „Lasă-mă să zbor”.

7.00 Teleshopping 7.30 România... în bucate (r) 8.00 Repere sacre 9.00 Ferma 10.00 Pescar hoinar 10.30 Natură și aventură 11.00 Handbal – Finala mică 12.00 Sănătate cu de toate (r) 12.30 Levintza prezintă (r) 13.10 Film: „Ancheta” (România, 1980) 15.00 Drag de România mea! 17.00 D'ale lu' Mitică 18.00 Ora de știri 19.10 Serial: „Comisarul Rex” 20.10 Film: „Drumeț în calea lupilor” (România, 1990) 22.10 Film: „Selma” (coprod., 2014) 0.35-5.15 Reluări.

6.00 Ce spun românii (r) 8.00 Film: „Hallmark: My George” (r) 9.45 Serial: „La Bloc” (r) 12.00 Film: „Liceenii” (r) 14.00 Film: „Înapoi în viitor III” (SUA, 1990). Cu: Thomas F. Wilson 16.30 Film: „Marșul nupțial 3: Uite mireasa!” (SUA, 2018). Cu: Jack Wagner 18.15 Serial: „La Bloc” 20.30 Film: „Hancock” (SUA, 2008) 23.00 Film: „Bridget Jones: La limita rațiunii” (SUA, 2004). Cu: Renée Zellweger, Hugh Grant 0.15 Film (r) 2.00 Apropo Tv 4.45 Serial (r).

COMBINAŢII

Integramă de **M. ALBU**

FĂCUŢI FORŢĂT GĂTITĂ EXCESIV		COTOI BRUTARII SATULUI		GRABĂ MĂŢA ÇEA MICĂ		CAP DE COLIBRI! CĂRŢI EDITATE		SUBIECT INTERZIS DĂUNĂTOARE		COMIC DE CIRC APE VIJELIOASE
PUNERI LA FEREALĂ LĂSTAR DE VIŢĂ							FLUIER CU ANCII A MUNCI CU PLUGUL			
					ŢIŢEI BRUT STAT PE GLOB					
SOLDAŢI ÎNFIRMIERI RĂSUCIT LA TORS									FINAL DE MENUET! ASCULTĂRI DE MUZICĂ	
			ŞIR DE CĂMILE TĂRIE DE BIRT							
	ALIFII DE ŢARĂ VERDEAŢĂ AROMATĂ						AFARĂ DIN TEREN CULOAREA LAPTELUI			A PRIVI CU DISPREŢ
		A INCITA ADĂPOST PORTUAR						ÎN REPETATE RÂNDURI LUNGIME MARINĂ		
ÎN COSMOS! CORABIE DEZASTRU LA BURSĂ					ARBORII ROTARILOR MĂSURI AGRICOLE					CERB POLAR
				CONDUCĂTORI DE JOC COADĂ DE GUŞTER!						
SUFLĂRI ALE BRIZEI PĂSĂRI CĂLĂTOARE							CÂNTEC GERMAN			
						OBIECT DE ÎMBRĂCAT				

Umor

– *Ce-ai păţit la ochi, frate?*
– *M-am bătut pentru o gagică!*

– *Gentleman de când te ştiu... Cu cine?*
– *Cu nevastă-mea.*

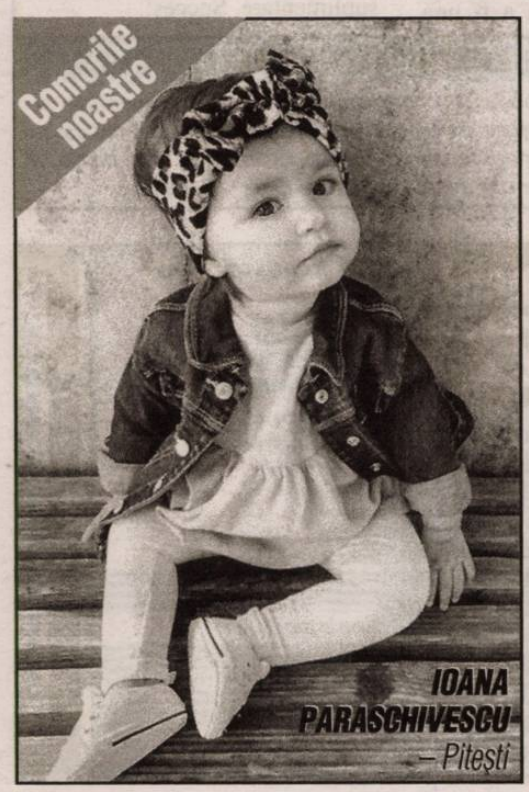
M-am dus să alerg în parc. Erau numai graşi care alergau. Este clar, alergatul îngraşă, aşa că m-am întors acasă.

Un tip sună la redacţia unui post de radio, pentru a da o dedicaţie:
– *Aş dori să-i urez iubitei mele La Mulţi Ani! Iar soţului ei, multă sănătate!*

– *Nu ţi-e teamă să zbori cu avionul?*
– *De ce să-mi fie teamă? Statisticile spun că din opt mii de oameni, doar unul moare în accident aviatic. Majoritatea sfârşesc în patul lor. Deci e mai riscant să stai în pat decât în avion.*

Într-un restaurant select, un muzician se apropie de o masă şi întreabă:
– *Dumneavoastră aţi cerut ceva de Beethoven?*
– *Nu, eu am cerut pui cu smântână.*

Un tip irascibil deranjat de coada la magazin:
– *Doamnă, nervi aveţi?*
– *Nu!*
– *Nu-i nimic, vă fac eu...*



SUDOKU

jocul săptămânii: 18

	5	2		6	3			
7		1		8				
			9				6	
						2		3
		7		2		1		
5		9						
	8				6			
				1		4		8
			2	4		6	3	

Soluţia în numărul viitor

Soluţia «SUDOKU» – jocul săptămânii 17

1	7	9	3	6	4	8	2	5
2	4	8	9	7	5	3	6	1
6	5	3	2	1	8	9	4	7
5	3	4	6	2	9	7	1	8
9	1	6	8	3	7	4	5	2
7	8	2	4	5	1	6	9	3
8	2	1	7	9	6	5	3	4
4	9	5	1	8	3	2	7	6
3	6	7	5	4	2	1	8	9

Soluţia integramei „ÎNSCRIERI"

Orizontal: G - Z - G - O - C - B - CHIVERNISITA - ENORII - ARID - LESNE - MIRATA - NAI - IENICER - EA - REGRET - IA - V - VESNICIE - N - AUR - TATA - CRI - RACIT - TARA - TABAC - MORALA - TIR - TIRANIE - VIITURA - TAUR.

Verificaţi-vă cunoştinţele!

Alb

1. Cum se obţine culoarea cunoscută sub numele de „alb"?
2. Ce se înţelege prin „albul ochiului"?
3. Ce se înţelegea în Rusia primelor decenii ale secolului trecut prin „armata albă"?
4. Ce prozator român (1894-1935) a scris romanul „Donna Alba"?
5. Cum se numea prinţesa transformată în lebădă albă din baletul „Lacul lebedelor" de Ceaikovski?
6. Cum se numeşte pictura lui Pablo Picasso, cea mai celebră pictură în alb şi negru, inspirată de bombardamentul unui mic oraş din Ţara Bascilor?
7. Cine a realizat, în 2005, filmul „Marele Alb"?

Răspunsurile la întrebările din numărul trecut

1) Roşul este prima culoare din spectrul solar. 2) Rubinul şi granatul sunt pietre preţioase de culoare predominant roşie. 3) „Lacul Roşu" se află pe cursul superior al râului Bicaz, în apropierea oraşului Gheorghieni din judeţul Harghita. 4) Romanul „Femeia cu părul roşu" a fost scris de Orhan Pamuk. 5) Muzica baletului „Macul roşu" aparţine compozitorului rus Reinhold Glière (1875-1956). 6) Tabloul „Fata cu mărgele roşii" poartă semnătura lui Nicolae Grigorescu. 7) Filmul „Şobolanii roşii" a fost realizat în regia lui Florin Codre.

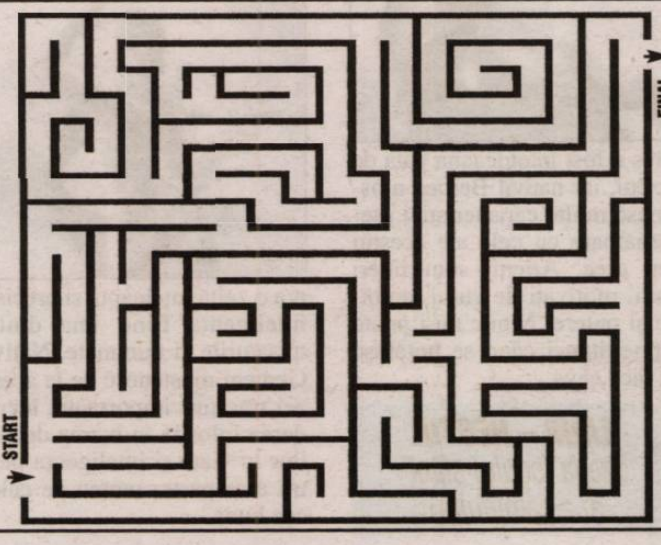
Poşta cititorilor

Pentru întrebările cu tema *„Galben"* am primit câte 7 răspunsuri corecte de la următorii cititori: *Elena Ispas,* Piatra Neamţ; *Mioara Popa,* Iaşi; *Monica Vlad,* Timişoara; *Corina Simion,* Sibiu; *Loredana Voicu,* Cluj-Napoca; *Margareta Stoicovici,* Braşov; *Mihaela Popovici,* Buzău; *Georgeta Ioan* şi *Luminiţa Popescu,* Bucureşti; *Ing. Ion Ciocşan,* Pucioasa; *Ing. Radu Fetcu,* Suceava; *Gheorghe Enache,* Galaţi; *Ing. Mihai Călcâianu* şi *Ing. Ion Cozma,* Adjud; *Ing. Silviu Iagada,* Turnu Măgurele; *Prof. Aurel Mincic,* Beiuş-Bihor; *Prof. Marin Ştefan,* Şimleul Silvaniei; *Ing. Mihai Waspusch* şi *Prof. Mihai Piscureanu,* Bucureşti.

✉ Aşteptăm scrisorile dumneavoastră. *(Irina Stoica)*

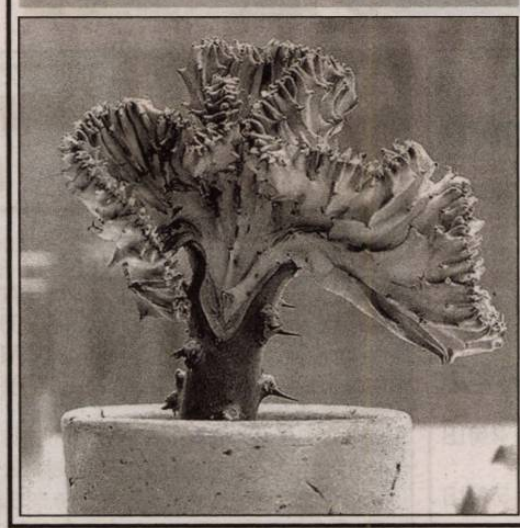
PERSPICACITATE

Încercaţi să rezolvaţi labirintul.



Grădina de lângă casă

Arborele candelabru
(Euphorbia Lactea)



● Este o plantă perenă, suculentă, originară din India, Thailanda, Sri Lanka. În mediul natural are aspect de arbore şi poate atinge înălţimi de până la 5 metri. La noi în ţară se cultivă ca plantă de apartament şi atinge înălţimi de 50-60 cm.

● Tulpinile sunt spinoase, ramificate, cu aspect de creastă, colorate în verde, cu linii albe. Frunzele sunt mici, ovate şi apar pentru puţin timp, apoi cad. Planta se transplantează la intervale de 2-3 ani.

● La plantele cultivate în apartamente înflorirea are loc foarte rar.

● Preferă spaţiile luminoase, însorite, dar tolerează şi spaţiile cu lumină indirectă.

● Se udă folosind cantităţi moderate de apă, doar când pământul se usucă, aceasta fiind o plantă adaptată secetei.

● Se înmulţeşte prin butaşi, care după tăiere se lasă să se usuce câteva zile, apoi se plantează.

Pagină realizată de **IONEL COJOCARU**

Zodiacul grecesc

La fel ca majoritatea zodiacurilor occidentale, cel grecesc conţine 12 semne, fiecare zodie fiind legată de unul dintre zeii Greciei Antice. Astrologii ne invită în rândurile următoare să descoperim care sunt caracteristicile zeităţilor ce ne reprezintă semnul zodiacal.

BERBEC – ARES
(zeul războiului)

Ares, cunoscut şi sub numele de Marte la romani, era zeul războiului. Era puternic, energic şi un războinic mândru.

Ares a fost întotdeauna gata de război, iar nativii Berbec moştenesc multe caracteristici asemănătoare cu cele ale acestui zeu grec. Arienii sunt lideri buni, motivaţi de curaj, ambiţie şi putere. Nimic nu-i poate reţine atunci când se hotărăsc să facă ceva.

TAUR – HESTIA
(zeiţa focului sfânt şi a căminului)

Hestia era casnică şi mulţi îi adorau capacitatea de a menţine unitatea familială. La fel cum Hestia a avut grijă de familia ei şi nativii Taur îşi preţuiesc familia mai mult decât orice. Vor sacrifica mult doar

pentru a-şi face familiile fericite. Nativii Hestia sunt grijulii, iubitori, responsabili şi amabili. Le place să petreacă timpul cu cei dragi şi să organizeze mese festive.

GEMENI – HERMES
(zeul comerţului, norocului şi al limbajului) **şi ATHENA** *(zeiţa înţelepciunii)*

În mitologia romană, Hermes era cunoscut sub numele de Mercur. Era inteligent, înţelept, curajos şi de încredere. Athena

era o zeiţă înţeleaptă şi precisă, inteligenţa fiind una dintre trăsăturile ei minunate. Nativii Gemeni moştenesc de la aceşti zei trăsături importante: încrederea folosită în luarea deciziilor în viaţă şi inteligenţa pentru a se păstra mereu pe calea cea bună.

RAC – ARTEMIS
(zeiţa Lunii)

Se ştie că Luna guvernează Racii, iar Artemis deţinea puterile magice ale nemuririi şi ale vindecării. Era cunoscută şi ca protectoare a fetelor tinere. Nativii Rac vor avea grijă de tot ce este în jurul lor şi mai ales de cei dragi, fiind întotdeauna prioritatea lor numărul unu.

LEU – ZEUS
(regele zeilor)

În mitologia romană, Zeus era cunoscut şi sub numele de Jupiter. În mitologia greacă, Zeus

era zeul cerului şi al tunetului, un zeu foarte crud şi răzbunător, dar câteodată milostiv şi drept. La fel ca el, nativii Leu sunt puternici, rebeli, motivaţi de succes şi putere.

FECIOARĂ – DEMETER
(zeiţa Pământului, a cerealelor şi a agriculturii)

Demeter era o zeiţă maternă, iubitoare, grijulie şi protectoare. În mitologia romană este asimilată cu Ceres, iar în mitolo-

gia egipteană este câteodată asociată cu Isis. Nativii Fecioară fac tot ce pot pentru a se asigura că sunt de folos celorlalţi, având grijă de tot ce le este drag inimii lor. Sensibilitatea şi bunătatea pe care o manifestă vor aduce oamenii mai aproape de aceşti nativi.

Săptămâna viitoare vom prezenta şi celelalte şase zodii.

Pagină realizată de
CASANDRA

ÎN NUMĂRUL VIITOR

■ Prinţul Madog, europeanul care a ajuns în America înaintea lui Columb? ■ Ce este în briefing-urile clasificate? ■ Probleme ale transportului de oxigen din sânge ■ Brunelleschi – maestrul farselor ■ Eclipsa de Soare, văzută de pe Marte

Ce spun astrele

HOROSCOP
9-15 mai 2022

BERBEC 21.03-20.04

O schimbare neobişnuită vă va afecta finanţele în aceste zile. Fiţi vigilenţi şi urmăriţi detaliile bancare. Între timp, deveniţi din ce în ce mai conştienţi de valorile spirituale proprii.

TAUR 21.04-21.05

Vă simţiţi super independenţi, chiar rebeli şi nu vreţi să fiţi dirijaţi de alţii. S-ar putea să acţionaţi brusc sau să faceţi lucruri neaşteptate. Fiţi prudenţi şi nu acţionaţi mânaţi de energia care se învârte în jurul dumneavoastră.

GEMENI 22.05-21.06

În aceste zile vă veţi simţi ca şi când ar trebui să faceţi ceva. De fapt, aţi putea spune sau face ceva care îi va surprinde pe alţii. Dacă aveţi nevoie de ajutor, cereţi-l şi îl veţi primi, mai ales de la oameni care vă pot sprijini (şefi, profesori, părinţi).

RAC 22.06-21.07

Sunteţi populari şi vă implicaţi mai mult alături de cei tineri. Asta vă face să vă simţiţi revigoraţi şi ar putea declanşa idei noi, care să vă facă să vă schimbaţi obiectivele viitoare. Unii dintre dumneavoastră s-ar putea să întâlniţi pe cineva interesant, neobişnuit.

LEU 22.07-22.08

Câteva veşti neaşteptate v-ar putea surprinde la începutul săptămânii. Ar putea avea legătură cu un părinte, un şef sau cineva aflat într-un post de conducere. Chestiunile financiare însă arată bine. Primiţi cadouri sau favoruri de la alţii.

FECIOARĂ 23.08-22.09

O călătorie planificată este posibil să fie schimbată sau anulată. Noi idei sau oportunităţi de a vă îmbunătăţi educaţia se anunţă interesante. Trebuie să acţionaţi rapid, fără a lăsa timpul să treacă aiurea.

BALANŢĂ 23.09-22.10

Săptămâna aceasta se anunţă a fi una benefică. Sănătatea şi serviciul sunt la un nivel mulţumitor, relaţiile cu colegii sunt pozitive. S-ar putea chiar să obţineţi o promovare sau chiar un loc de muncă mai bun.

SCORPION 23.10-21.11

Cu siguranţă în aceste zile va avea loc ceva interesant. Cineva s-ar putea să vă facă o cerere neobişnuită pentru o relaţie sau poate veţi întâlni pe cineva nou. Este un moment minunat pentru viaţa socială. Vă veţi bucura de tot ce ţine de distracţie.

SĂGETĂTOR 22.11-21.12

Veţi fi plini de idei originale şi inteligente legate de locul de muncă. De asemenea, s-ar putea întâmpla ceva neaşteptat care are legătură cu propria sănătate. Vreţi să redecoraţi locul în care trăiţi sau să cumpăraţi lucruri minunate pentru casă.

CAPRICORN 22.12-19.01

Relaţiile cu ceilalţi sunt neobişnuit de calde, prietenoase, dar se pare că veţi experimenta o schimbare a planurilor sociale. Această modificare se va aplica şi în cazul vacanţelor sau oricărui alt tip de divertisment.

VĂRSĂTOR 20.01-18.02

Săptămâna aceasta va debuta cu tot felul de evenimente neaşteptate legate de casă şi de familie. Tehnologia ar putea deveni o provocare. Vestea bună vine din domeniul financiar. Vă vor creşte veniturile sau veţi găsi un loc de muncă mai bine plătit.

PEŞTI 19.02-20.03

Urmează câteva zile pline de evenimente şi, prin urmare, trebuie să fiţi atenţi la tot ce spuneţi şi ce faceţi. Puneţi în aplicare câteva idei geniale, originale şi asta va atrage venituri suplimentare. Succes!

Nativul săptămânii: **Sir THOMAS JOHNSTONE LIPTON** (10.05.1848 – 02.10.1931)

A fost fondatorul companiei Lipton Tea, comerciant şi filantrop scoţian. Acest nativ al zodiei Taur a fost cel care a făcut ceaiul popular în rândul americanilor şi, mai târziu, a donat o parte din averea sa pentru cauze caritabile.

TELEFONUL CITITORULUI
Pentru a afla direct de la cititorii noştri opiniile legate de conţinutul revistei, apelaţi numărul de telefon:
0213178965

Preţ abonament

PERIOADA	VALOAREA
❑ 1 LUNĂ	11,00 LEI
❑ 2 LUNI	22,00 LEI
❑ 3 LUNI	33,00 LEI
❑ 4 LUNI	44,00 LEI
❑ 5 LUNI	55,00 LEI
❑ 6 LUNI	66,00 LEI

Abonamente 2022

Abonaţi-vă la revista Magazin direct la redacţie!

Abonamente 2022

● Modalităţile de abonare sunt următoarele:

1 Achitarea printr-un mandat poştal (pe adresa: Ionescu Simion – la Casa Editorială Magazin, Piaţa Presei Libere nr. 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, cod 013701), a contravalorii abonamentului solicitat.

2 Plata în următoarele conturi bancare, pentru client: Casa Editorială „Magazin" S.R.L. (CUI: RO 1571838):
– RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 Unicredit
– RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001 B.C.R.

Preţurile abonamentelor sunt cele din talonul alăturat, la care se adaugă taxa poştală de expediere sau comisionul bancar.

În cazul în care nu specificaţi data de începere a abonamentului, acesta va fi expediat de la data încasării mandatului poştal.

Termenul de primire a abonamentului este 1-5 zile lucrătoare de la data expedierii, conform termenelor Poştei Române (cel târziu în ziua de marţi a săptămânii următoare celei de apariţie).

Pentru informaţii suplimentare vă rugăm să sunaţi la telefon 021.317.89.65 sau 0722.625.622.

➲ Cititorii din străinătate pot contracta abonamente, achitând contravaloarea abonamentului dorit:
– 3 luni: 40 euro sau 48 $,
– 6 luni: 80 euro sau 96 $,
sume virate în conturile societăţii, enumerate alăturat.

MANDAT POŞTAL

DESTINATAR
Nume IONESCU SIMION - la
Prenume C.E. «MAGAZIN» S.R.L.
Str. Piata Presei Libere Nr. 1
Bloc Scara Etaj 1 Ap.
Cod 013701 Localitatea Bucureşti
Jud./Sect. 1 Tel.
C.N.P.
Expeditor
Localitatea
Suma în cifre (LEI)
Suma în litere (LEI)
RAMBURS C.P. NR.

TELEFON RECLAMAŢII ABONAMENTE
0722626256622

SERIE NOUĂ - 1599 ● ANUL LXV ● 12 MAI 2022 ● 16 PAGINI ● 3 LEI Nr. 19 (3349)

magazin

www.magazin.ro

E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com ● redactia.revistamagazin@gmail.com
WhatsApp: 0722.625.622

SĂPTĂMÂNAL CULTURAL - ŞTIINŢIFIC INDEPENDENT

Caleidoscop

BIBLIOTECA
cu cărţi interzise

Femina club

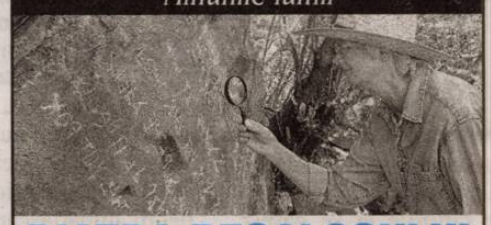
Pentru dumneavoastră, doamnă

Sabotajul emoţiilor

Dosarele frumuseţii

„Secretele" rujurilor

Minunile lumii



PIATRA DECALOGULUI

«Nu urca munţii ca lumea să te vadă, urcă munţii pentru ca tu să vezi lumea.»

Charles Darwin

Misterioasele desene din lanuri

ADEVĂRUL ESTE CĂ ACELE DESENE ÎN LANURILE DE CEREALE apărute peste noapte în mod misterios, au nedumerit experţii, au stârnit teorii şi au atras atenţia chiar şi scenariştilor de la Hollywood.

Potrivit BBC Travel, desenele sub formă de figuri circulare au fost observate mai ales în lanurile de cereale din Marea Britanie, în special în sud-vestul Angliei, dar s-au răspândit în zeci de ţări din întreaga lume în ultimele decenii. Misterul a inspirat nenumărate cărţi, bloguri, grupuri de fani, cercetători (numiţi „cereologi") şi chiar seriale de televiziune şi filme de la Hollywood, precum *The X Files* şi *M Night Shyamalan's Signs*. În ciuda faptului că au fost studiate de zeci de ani, întrebarea rămâne în continuare în picioare: cine a realizat aceste cercuri şi desene în lanurile fermierilor? Iată câteva teorii, cum le prezintă *LiveScience*.

Sunt un fenomen recent?

Cercurile din lanuri nu sunt realizări observate doar în ultimele decenii, ele au fost pomenite de-a lungul secolelor, după cum scrie publicaţia *The Smithsonian Magazine*.

Dovada amintită adesea este o gravură în lemn din 1678 care pare să arate un câmp de tulpini de ovăz aşezate în cerc, potrivit *The Independent*. Unii consideră că acesta este o „ilustrată" a unui martor ocular al unor rotocoale din lanul de cereale, dar o mică investigaţie istorică arată oarecum diferit, dacă nu chiar contrariul.

Cartea în care a apărut această gravură, intitulată *The Mowing Devil (Diavolul care coseşte)*, ilustrează în realitate o legendă folclorică, în care un fermier englez i-a spus unui muncitor cu care se certa, că mai degrabă „l-ar plăti pe Diavol însuşi" pentru a-i cosi câmpul de ovăz decât să-i plătească onorariul cerut. Nu se ştie cine e omul din gravura cu pricina, dar pare să fie vorba într-adevăr de Satana însuşi, cu coarne şi o coadă, ţinând în mâini o coasă, desen din care nu poate fi exclusă o doză de umor.

După cum scrie publicaţia Australian Geographic, fenomenul numit cercuri în lanul de cereale a fost anunţat pentru prima oară în 1966, plecând de la un eveniment din localitatea Tully, Australia. Un fermier a declarat presei locale că a văzut o farfurie zburătoare ridicându-se dintr-o zonă mlăştinoasă şi pierzându-se în zări. Când s-a dus să investigheze, a văzut o zonă aproximativ circulară cu resturi de stuf şi iarbă, aparent turtite, despre care a presupus că a fost făcută de nava extraterestră, dar Australian Geographic sugerează că ar fi putut fi vorba despre „lucrarea" neobişnuită a unui animal din zonă.

Denumită în presă „cuiburi de farfurii zburătoare", această poveste este mai mult un fel de raport OZN, cum zicem azi, decât descrierea unor cercuri în lanuri de cereale. La fel ca în legenda diavolului cositor din 1678, argumentul pentru ca acesta să fie legat de cercuri este deosebit de slab atunci când observăm că desenul şi forma nu au fost făcute într-un lan de cereale de niciun fel, ci în iarbă obişnuită.

Desenarea unei forme rotunde într-un gazon sau într-o zonă cu iarbă nu este neapărat misterioasă (cum ştie oricine care are o piscină pentru copii în curte). Într-adevăr, cercuri misterioase au apărut în iarbă în întreaga lume, care uneori sunt atribuite zânelor, dar în realitate sunt cauzate de ciuperci, conform RHS.

Cercurile moderne de cultură

De fapt, primele „cercuri în lanuri de cereale" adevărate nu au fost pomenite decât prin anii 1970, când au început să apară nişte desene circulare simple în mediul rural englezesc. Numărul şi complexitatea cercurilor au crescut cu vremea, atingând un apogeu în anii 1980 şi 1990 când au fost realizate cercuri din ce în ce mai elaborate, potrivit unui articol al *Nature*, inclusiv unele desene care ilustrează ecuaţii matematice complexe.

În iulie 1996, scrie Harry Eilenstein în cartea sa „Crop Circles for Beginners", 2021, unul dintre cele mai complexe şi spectaculoase cercuri din lume a apărut în Anglia, în apropierea misteriosului şi faimosului monument Stonehenge din zona rurală Wiltshire. Este vorba despre un model de fractal numit Setul Julia şi, în timp ce unele cercuri simple sau mai elaborate ar putea fi explicat ca rezultat al unui fenomen meteorologic ciudat, acest „desen" denotă inconfundabil o inteligenţă superioară. Singura întrebare care se pune este aceea dacă această inteligenţă a fost de origine terestră sau extraterestră.

PRIN ANII 70-80 AI SECOLULUI TRECUT, DESENELE ÎN LANURI ERAU „LA MODĂ" ÎN PRESA MONDIALĂ. IDEEA VEHICULATĂ, CU MARE CONVINGERE, ERA CĂ „MÂNA" EXTRATERESTRILOR PRODUSESE ACESTE DESENE STRANII, IDEE ADORATĂ ŞI AZI DE O ÎNSEMNATĂ PARTE A PUBLICULUI. PÂNĂ LA URMĂ, CÂT E VORBA DE MIT, CÂT E VORBA DE ADEVĂR?

Desen apărut la Stonehenge, Wiltshire, Anglia în 1996.

Şi pentru ca desenul să devină şi mai misterios, s-a susţinut că cercul a apărut în mai puţin de o oră, nu noaptea, ci chiar în timpul zilei, potrivit BriteEvents, ceea ce, dacă este adevărat, ar fi practic imposibil de realizat de nişte cositori, oricât de harnici ar fi fost. Cercul (foto) a devenit unul dintre cele mai faimoase şi importante cercuri în lanul de cereale din istorie.

Cine execută aceste desene?

S-a considerat adesea că cercurile culturilor sunt cauzate de OZN-uri, fiind comparate adesea cu misterioasele linii şi desene de la Nazca, din Peru. Spre deosebire de alte fenomene misterioase, cum ar fi puterile psihice, fantomele sau Bigfoot, nu există nicio îndoială că cercurile din lanuri sunt „reale". Dovezile că ele există sunt clare şi copleşitoare.

Întrebarea reală este, în schimb, cine sau ce le creează?

Pentru a evalua eventuale răspunsuri pot fi analizate atât dovezile interne, cât şi cele externe. Informaţiile interne includ conţinutul şi semnificaţia desenelor (există ceva care indică faptul că orice informaţie conţinută în „mesaje" este de origine extraterestră?) şi informaţii externe, inclusiv construcţia fizică a desenelor culturilor în sine (există ceva care indică faptul că desenele au fost create de altceva decât de oameni?).

Şi aici îşi au originea diverse teorii apărute de-a lungul timpului. Publicaţia *National Geographic*, aminteşte faptul că pasionaţii de cercurile din lanurile de cereale au venit cu mai multe teorii care încearcă să explice apariţia tiparelor, teorii oscilând între plauzibil şi absurd.

Pe cât de absurdă, pe atât de populară pe la începutul anilor 1980 a fost teoria conform căreia tiparele misterioase de cercuri au fost produse accidental de activitatea sexuală deosebit de viguroasă a aricilor excitaţi, cel puţin aşa scria celebra publicaţie americană Washington Post.

(Continuare în numărul viitor)

GEORGE CUŞNARENCU

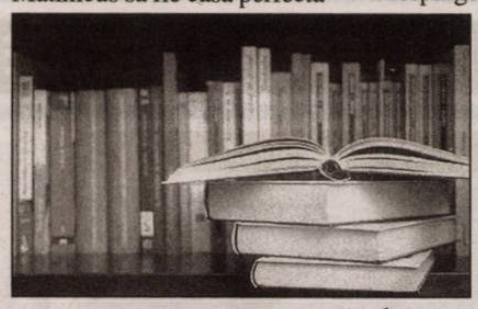
5 948427 000188 19

Biblioteca Județeană ARICII-MAJORES

Biblioteca cu cărţi interzise

O mică bibliotecă de pe insula Matinicus din Maine, nord-estul Statelor Unite, colectează în mod activ cărţi interzise, într-o provocare împotriva eforturilor politice recente de a elimina literatura controversată de pe rafturile bibliotecilor şi a programelor şcolare.

Instalată într-un „şopron" din cea mai îndepărtată şi mai izolată comunitate din Maine, ea promovează toleranţa, umplându-şi rafturile cu cele mai controversate cărţi ale naţiunii. Situată la 35 de kilometri de coastă, insula Matinicus găzduieşte aproximativ 100 de locuitori, potrivit Associated Press. Într-o comunitate atât de mică, filozofia elementară „trăieşte şi lasă să trăiască" este esenţială pentru rezidenţi, astfel încât Biblioteca Insulei Matinicus să fie casa perfectă pentru cea mai „dificilă" literatură a ţării.



Pe rafturile ei se găsesc clasici ai literaturii, precum „Să ucizi o pasăre cântătoare" de Harper Lee (interzisă din motive rasiale), „Povestea cameristei" de Margaret Atwood ori „Fructele mâniei" de John Steinbeck (interzisă din cauza invocării unor blasfemii!), dar şi lecturi moderne. În general, ţintele unei astfel de cenzuri sunt de obicei cărţi despre rasă, gen şi sexualitate, relatează Times.

Biroul pentru Libertatea Intelectuală al Asociaţiei Americane de Biblioteci înregistrează încercări de a elimina cărţi din biblioteci, şcoli şi universităţi. O acţiune halucinantă, ieşită direct din infernul atmosferei sinistre a romanelor alegorice ale lui George Orwell. „Cumpărăm cărţi interzise, pentru a respinge în mod public impulsul de a interzice cărţile. Dacă nu vrei să le ţii în biblioteca ta, le vrem în a noastră", spune un veritabil slogan al micii biblioteci din Matinicus.

Pe această insulă retrasă, accesul la cărţi nu a fost simplu pentru rezidenţi. Înainte de a exista biblioteca, rezidenţii împărtăşeau şi schimbau cărţi între ei, primeau cărţi prin programul „Books by Mail" („Cărţi prin poştă") al Bibliotecii de Stat din Maine şi chiar contactau centrul de gunoi şi reciclare al insulei pentru a recupera cărţi aruncate de vecinii lor. Cu peste 40 de ani în urmă, adolescenţii locali şi-au creat propriul program de creditare cu cărţi.

În ciuda acestor eforturi, insularii au decis în cele din urmă că au nevoie de o bibliotecă „adevărată", care a luat fiinţă în 2016 fără a avea bibliotecar, cărţile împrumutate fiind notate într-un caiet şi returnate întotdeauna la timp. *(A.N.P.)*

Ochii meduzei

O întrebare aparent ciudată, ca o scurtă străfulgerare, apare în mintea celor care ajung să se cufunde în apa mării, unde eventualul contact cu o meduză poate genera reacţii alergice mai mult sau mai puţin grave: meduza are ochi? Ne urmăreşte cumva ca pe o pradă ori ca pe intruşi în mediul său de viaţă?

În comparaţie cu marea majoritate a animalelor cu care suntem familiarizaţi, meduzele au o compoziţie corporală mult mai simplă. Meduzelor le lipsesc creierul, inima, oasele, precum şi orice alt organ important. Ele fac parte din uriaşa încrengătură Cnidaria, care cuprinde peste 10.000 de specii, în cea mai mare parte acvatice.

Trăsătura lor caracteristică e reprezentată de tentaculele filiforme, celule speciale folosite în special pentru a prinde prada. Meduzele nu sunt clasificate ca peşti, fiind asociate cu microsurse alimentare care formează baza majorităţii lanţurilor trofice marine.

Până la 98% din corpul meduzei este apă, cea mai mare parte din masa lor este gelatinoasă. Ea are un orificiu prin care ingerează hrana, dar folosit şi la excreţie, precum şi un stomac rudimentar. Tentaculele sunt ultimul element din structura sa fizică, putând varia foarte mult în lungime şi ca număr.

Ele sunt principalele organe senzoriale pentru aceste organisme, inclusiv având un rol similar cu vederea. Când ne gândim la ochi, tendinţa naturală este de a găsi asemănări cu ochiul uman, dar varietatea de organe care oferă vedere în natură este enorm de mare.

În cazul meduzelor, acesta nu depinde de creier pentru a gestiona stimuli vizuali complecşi, ci se bazează pe un simplu organ senzorial aflat în tentaculele lor.

La capătul acestor tentacule există organe senzoriale care pot detecta diferite urme luminoase şi chimice în apă, ajutând în acelaşi timp meduzele să se orienteze în spaţiu. „Ochii" majorităţii meduzelor nu sunt concentraţi într-un organ, vizibilitatea este generată de o reţea de nervi şi proteine situate în epidermă. În lipsa creierului şi a sistemului nervos unele meduze pot detecta prezenţa luminii cu ajutorul unor organe sensibile. *(A.N.P.)*

Despre necazuri

Să vorbim corect!

Auzim de multe ori în jurul nostru spunându-se că o persoană are „un *necaz supărător*". Evident că nu ne aşteptăm ca un necaz să bucure sau să înveselească pe cineva, dar nu putem trece peste greşeala expresiei pleonastice. Pleonasmul constă în faptul că aşa cum ne arată dicţionarele, prin necaz se înţelege: „Încurcătură, mâhnire, supărare, tristeţe".

Greşeala a apărut din neglijenţă sau din dorinţa de a fi cât mai convingători. Se înţelege că tot greşite sunt şi exprimările de tip: „necaz nenorocit", „necaz neplăcut", „necaz încărcat de tristeţe" sau „necaz şi bucluc", „necaz şi belea", „necaz şi nenorocire", „necaz şi năpastă" şi lista ar putea continua. *(I.S.)*

„Independenţa" adolescenţilor

Aţi avut vreodată sentimentul că vorbiţi cu un zid atunci când încercaţi să comunicaţi cu copiii dumneavoastră? Ei bine, un nou studiu sugerează că acest lucru ar putea avea o bază ştiinţifică, după ce s-a constatat că din jurul vârstei de 12 ani creierul adolescenţilor începe să nu mai „audă" vocea părinţilor lor – şi în special a mamei.

Potrivit cercetătorilor, acest lucru este cauzat de faptul că adolescenţii nu mai găsesc vocile familiare „deosebit de satisfăcătoare" şi, în schimb, se concentrează mai mult pe vocile necunoscute.

Studiul, realizat la Şcoala de Medicină Stanford, a folosit scanări cerebrale prin rezonanţă magnetică funcţională pentru a oferi prima explicaţie neurobiologică detaliată a modului în care adolescenţii încep să se separe de părinţii lor. El sugerează că, atunci când adolescenţii par să nu vă audă, nu este vorba doar de faptul că nu vor să facă curat în camera lor sau să îşi termine temele, ci pur şi simplu creierul lor nu vă mai înregistrează vocea aşa cum o făcea în anii de preadolescenţă.

„La fel cum un copil ştie să se acordeze cu vocea mamei sale, un adolescent ştie să se acordeze cu voci noi", a declarat autorul principal al studiului, Daniel Abrams, profesor de psihiatrie şi ştiinţe comportamentale.

Într-un fel, creierul adolescenţilor este mai receptiv la toate vocile – inclusiv la cele ale mamelor lor – decât creierul copiilor sub 12 ani, au descoperit cercetătorii, o constatare care se potriveşte cu interesul crescut al adolescenţilor pentru multe tipuri de semnale sociale.

Însă, în creierele adolescenţilor, circuitele de recompensă şi centrele cerebrale care acordă prioritate stimulilor importanţi sunt activate mai mult de către vocile necunoscute decât de cele ale mamelor lor.

„Un copil devine independent la un moment dat, iar acest lucru trebuie să fie precipitat de un semnal biologic subiacent", afirmă Abrams. Echipa de la Stanford a descoperit anterior că, în creierul copiilor cu vârsta de până la 12 ani, auzul vocii mamei declanşează o explozie de răspunsuri unice.

Astfel, un studiu recent a arătat că unii copii pot identifica vocea mamei lor cu o acurateţe extrem de mare şi că sunetul special declanşează nu doar zonele de procesare auditivă ale creierului, ci şi multe zone care nu sunt activate de voci necunoscute. Printre acestea se numără centrele de recompensă, regiunile de procesare a emoţiilor, centrele de procesare vizuală şi reţelele cerebrale care decid ce informaţii primite sunt importante.

GABRIEL TUDOR

Săptămânalul „Magazin" este editat de

CASA EDITORIALĂ „MAGAZIN" S.R.L.

magazin

Înmatriculată la Oficiul Registrului Comerţului Bucureşti sub nr. J/40/2623/1991 din 8 mai 1991. Adresa: Bucureşti sector 1, Piaţa Presei Libere nr.1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, cod 013701.

CONSILIUL DE ADMINISTRAŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă
GEORGE CUŞNARENCU
Administrator
NICUŞOR DINCĂ – Administrator

ISSN 0258-1523

REDACŢIA: Telefon: 021.317.89.65
Irina Stoica, Gabriel Tudor, Ionel Cojocaru, Adrian-Nicolae Popescu

Responsabil de număr: Ionel Cojocaru
Secretar de redacţie: Gabriela Niţu

PUBLICITATE: Tel.: 0722.625.622
DIFUZARE: Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
Nicuşor Dincă (director) – 0722.625.622, Simion Ionescu

FINANCIAR-CONTABIL:
Cont: RO74 BACX 0000 0030 0016 0000 (LEI)
Unicredit Bank S.A. – Sucursala Panduri
Cont: RO24 RNCB 0072 0496 8985 0001
B.C.R. – Sector 1, Bucureşti

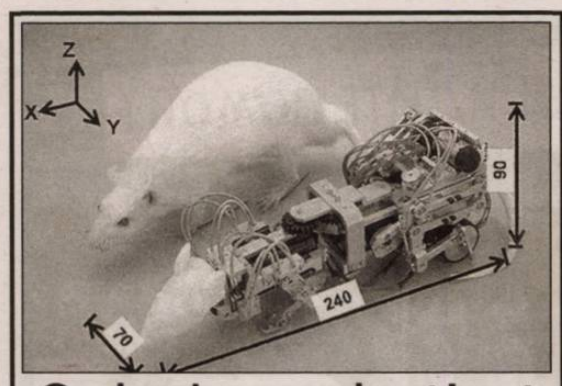
COLEGIUL DE REDACŢIE:
ECATERINA BĂTRÂNEANU
Preşedintă a Consiliului de Administraţie
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com
GEORGE CUŞNARENCU
Redactor-şef
ADRIAN HOAJĂ, MELANIA CONSTANTINIU

Cititorii din străinătate se pot abona prin Casa Editorială „Magazin" S.R.L. Piaţa Presei Libere nr.1, sector 1, corp C3, etaj 1, cam. 49-52, sector 1, Bucureşti, România
Tel.: 021.317.89.65
E-mail: redactia.revistamagazin@yahoo.com

Redactorii semnatari ai articolelor publicate în revistă sunt direct răspunzători, material şi din punct de vedere juridic, pentru exactitatea şi corectitudinea celor relatate. Revista îşi declină orice responsabilitate.

TEHNOREDACTARE COMPUTERIZATĂ:
„MAGAZIN"
Gabriela Niţu, Rodica Niţu

Tiparul: **TIPOART IDEA STUDIO S.R.L.**



Şobolan robotizat

În ultimii ani au fost dezvoltate numeroase versiuni robotizate de animale, de la peşti la câini. Oamenii de ştiinţă de la Institutul de Tehnologie din Beijing au dezvăluit cel mai recent „animal" artificial – un robot în formă de şobolan.

Robotul cu patru picioare, numit SQuRo, se poate ghemui, poate sta în picioare sau merge, se poate târî şi răsuci la fel ca un şobolan adevărat şi poate chiar să transporte o sarcină egală cu 91% din propria greutate. Echipa speră că SQuRo ar putea fi util pentru a se strecura prin spaţii înguste în timpul misiunilor de căutare şi salvare.

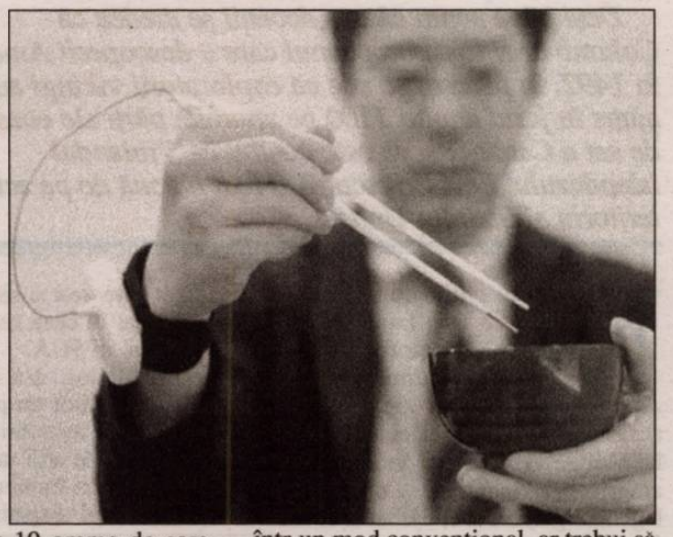
Potrivit cercetătorilor, şobolanii au fost o sursă de inspiraţie esenţială pentru mulţi dezvoltatori atunci când vine vorba de robotică. „Şobolanii care trăiesc în peşteri ne-au atras atenţia datorită agilităţii şi adaptabilităţii lor de neegalat", explică savanţii chinezi.

„Am depus multe eforturi pentru a încerca să imităm morfologia sau caracteristicile de mişcare ale şobolanilor." Şobolanii sunt priceputi să se strecoare prin spaţii înguste datorită corpului subţire şi alungit şi agilităţii lor.

Pentru a dezvolta SQuRo, cercetătorii au studiat corpul şi mişcările şobolanilor, construind o coloană vertebrală lungă şi flexibilă, la fel ca animalul real. În timpul testelor pe teren, SQuRo a reuşit să treacă printr-un pasaj neregulat cu o lăţime de 10 cm, să traverseze un obstacol înalt de 5 cm inch şi să urce o pantă de 15º. Aceste capacităţi îi permit lui SQuRo să treacă cu agilitate prin spaţii înguste şi terenuri accidentate şi să îndeplinească sarcini cum ar fi detectarea sau transportul în scenarii relevante.

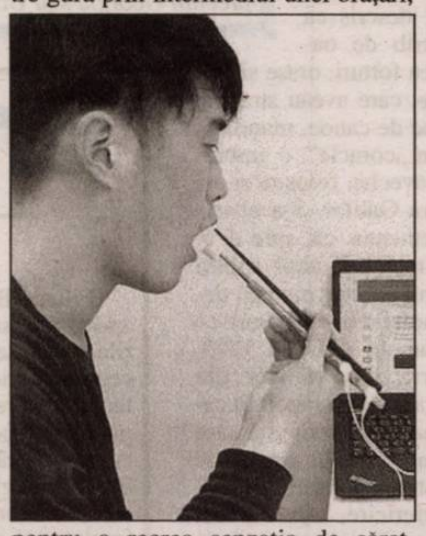
Stimularea electrică a gustului sărat

Fie că este vorba de un burger opulent sau de un bol cu tăiţei delicioşi, multe dintre cele mai populare mâncăruri din întreaga lume au un conţinut ridicat de sare.



Acum, oamenii de ştiinţă au venit cu o metodă care ne-ar putea permite să ne bucurăm în continuare de gustul sărat, reducând însă cantitatea de sare din mesele noastre.

Cercetătorii de la Universitatea Meiji, Tokyo, au dezvoltat beţişoare electrice care transmit ioni de sodiu către gură prin intermediul unei brăţări,



pentru a recrea senzaţia de sărat. Dezvoltate în colaborare de echipa profesorului Homei Miyashita de la Universitatea Meiji şi de producătorul de băuturi nipon Kirin Holdings Co, beţişoarele îmbunătăţesc gustul preparatelor culinare cu ajutorul stimulării electrice şi al unui mini-computer purtat pe o brăţară. Dispozitivul foloseşte un curent electric slab pentru a transmite ionii de sodiu din alimente, prin beţişoare, către gură, unde aceştia creează o senzaţie de sărat, astfel încât gustul sărat se intensifică de 1,5 ori. Beţişoarele care îmbunătăţesc gustul ar putea avea o relevanţă deosebită în Japonia, unde dieta tradiţională favorizează gusturile sărate – în medie, un adult japonez consumă aproximativ 10 grame de sare pe zi, dublu faţă de cantitatea recomandată de Organizaţia Mondială a Sănătăţii.

După cum se ştie, consumul excesiv de sodiu este legat de creşterea incidenţei hipertensiunii arteriale, a accidentelor vasculare cerebrale şi a altor afecţiuni. „Pentru a preveni aceste boli, trebuie să reducem cantitatea de sare pe care o consumăm", spune Ai Sato, cercetător la Kirin. „Dacă încercăm să evităm sarea din hrană într-un mod convenţional, ar trebui să eliminăm însă din dieta noastră alimentele preferate sau să suportăm să mâncăm alimente fade."

În prezent, profesorul Miyashita şi Kirin îşi perfecţionează prototipul de beţişoare şi speră să le comercializeze încă de anul viitor. Nu este prima dată când profesorul Miyashita şi laboratorul său au explorat moduri în care tehnologia poate interacţiona cu experienţele senzoriale umane şi le poate stimula.

Anul trecut, el a dezvoltat un ecran de televizor care poate imita diferite arome de mâncare. Dispozitivul se numeşte Taste the TV (TTTV) şi conţine un carusel de zece recipiente cu arome care pot pulveriza mostre de gust pe suprafaţa ecranului. Diferitele profiluri de arome se pot combina pentru a crea gusturi similare cu cele afişate pe ecran – de exemplu, cafea sau pizza.

Primii regi englezi erau semi-vegetarieni?

Istoricii au presupus mult timp că regii şi nobilii anglo-saxoni mâncau mult mai multă carne decât restul populaţiei, dar un nou studiu sugerează că aceştia consumau de fapt o mulţime de alimente vegetariene, inclusiv praz şi cereale integrale şi cantităţi limitate de carne de pasăre, peşte şi/sau fructe de mare, fiind ceea ce astăzi se numeşte „flexitarieni" (semi-vegetarieni).

Cercetătorii de la Universitatea Cambridge susţin că foarte puţini oameni din Anglia mâncau cantităţi mari de carne înainte de venirea vikingilor şi nu există nicio dovadă că elitele mâncau mai multă carne decât ceilalţi oameni. Un studiu similar susţine, de asemenea, că ţăranii organizau ocazional ospeţe somptuoase cu carne pentru conducătorii lor, ceea ce contrazice credinţa că erau obligaţi să dea mâncare pentru a-i

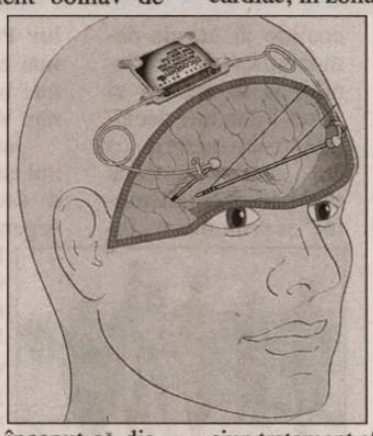
întreţine pe cei bogaţi pe tot parcursul anului, într-un sistem de exploatare cunoscut sub numele de feorm.

Cu toate acestea, nu există nicio îndoială că, atunci când aceste banchete erau organizate, erau într-adevăr grandioase. În cadrul lor, oamenii ar fi putut consuma mai mult de 4.000 de calorii – aproximativ de două ori cantitatea recomandată pentru bărbaţii şi femeile de astăzi. Fiecare invitat ar fi primit în medie 4.140 calorii din 712 g de carne, 355 g de peşte, plus brânză, miere şi bere. Cercetătorii de la Cambridge au declarat că descoperirile răstoarnă ipoteze majore despre istoria medievală timpurie a Angliei şi ar putea transforma înţelegerea noastră despre regalitatea şi societatea din acea perioadă. Studiul lor a implicat efectuarea de analize izotopice pe mai bine de 2000 de schelete de la persoane îngropate în Anglia între secolele V şi XI. S-au comparat apoi aceste descoperiri izotopice cu dovezi ale statutului social, cum ar fi obiectele funerare, poziţia corpului şi orientarea mormântului.

Cercetătorii au studiat zece liste de alimente comparabile din sudul Angliei şi au descoperit un tipar remarcabil de asemănător: o cantitate modestă de pâine, o cantitate uriaşă de carne, o cantitate decentă, dar nu excesivă, de bere şi nicio menţiune despre legume.

Implant cerebral pentru maladia Parkinson

Până nu demult nu se cunoştea niciun remediu pentru boala Parkinson, o afecţiune degenerativă pe termen lung a sistemului nervos. Iată însă că pentru prima oară în istoria medicinei, simptomele unui pacient bolnav de Parkinson au fost stopate şi inversate graţie unui dispozitiv minuscul de stimulare cerebrală profundă (DBS), implantat în creier.



Tony Howells, pacientul care a primit acest tratament la spitalul Southmead din Bristol, a declarat că impactul a fost „uimitor". Simptomele care-i transformaseră viaţa într-un calvar au început să dispară încă de la implantarea dispozitivului în creier, în 2019.

El a declarat presei că înainte de operaţie a încercat să meargă la o plimbare, a doua zi de Crăciun, dar nu a putut ajunge decât la 200 de metri de maşină. Un an mai târziu însă, după ce i-a fost implantat dispozitivul DBS, a parcurs singur 3,5 kilometri. Implantul funcţionează prin transmiterea de impulsuri electrice către zonele deteriorate ale creierului. Tehnologia nu este nouă, dar până acum dispozitivele DBS implicau implantarea unei baterii destul de mari, ca un stimulator cardiac, în zona pieptului sau a stomacului, care era conectată la fire, pe sub piele, până la creier. Noul echipament conţine un sistem de baterii minuscule pentru dispozitivul implantat în craniu.

În plus, este nevoie de doar trei ore pentru a efectua noua operaţie, aproximativ jumătate din timpul de care era nevoie înainte. Cum nu există niciun tratament eficient pentru Parkinson, soluţia stimulării cerebrale s-ar putea dovedi una revoluţionară.

Majoritatea persoanelor dezvoltă primele simptome de Parkinson la vârsta de peste 50 de ani, dar aproximativ 1 din 20 de bolnavi le experimentează chiar şi de la vârste mai mici de 40 de ani.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Prinţul Madog,

europeanul care a ajuns în America înaintea lui Columb?

Deşi până acum câteva decenii se credea că Columb ar fi fost europeanul care a descoperit America, în 1492, în prezent se ştie că exploratorii vikingi au ajuns în jurul anului 1100 pe anumite părţi ale coastei de est a Canadei şi că este posibil ca Vinlandul islandezului Leif Erikson să fi fost o zonă de pe actualul teritoriu al Statelor Unite.

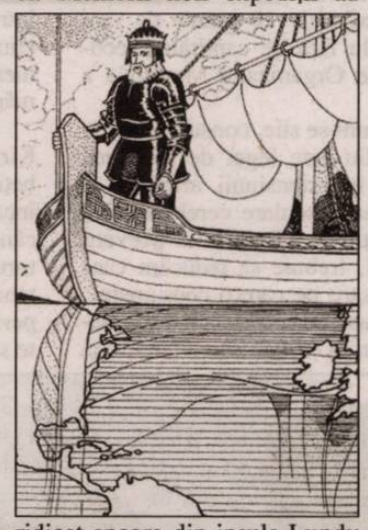
Mai puţin cunoscut este însă faptul că un galez ar fi putut călca pe urmele lui Erikson, de data aceasta aducând cu el colonişti în Mobile Bay (astăzi în statul american Alabama). Potrivit legendei galeze, acel bărbat ar fi fost prinţul Madog ab Owain Gwynedd. Un poem galez din secolul XV povesteşte cum prinţul Madog a plecat cu zece corăbii şi a descoperit America.

Relatarea descoperirii Americii de către un prinţ galez, fie că este adevărată sau doar un mit, a fost, se pare, folosită de regina Elisabeta I drept dovadă în sprijinul pretenţiilor britanice de stăpânire a Americii, în timpul războiului cu Spania. Aşadar, cine a fost acest prinţ galez despre care s-a afirmat că ar fi descoperit America înaintea lui Columb?

Owain, rege al comitatului galez Gwynedd în secolul XII, a avut 19 copii, dintre care doar şase au fost legitimi. Madog (Madoc), unul dintre fiii nelegitimi, s-a născut la castelul Dolwyddelan, între Betws-y-Coed şi Blaenau Ffestiniog.

Madog, deşi curajos şi dominat de spiritul de aventură al tatălui său, era însă un om al păcii şi a refuzat să se implice în conflict. În 1170, el şi fratele său, Riryd, au plecat de la Aber-Kerrik-Gwynan, pe coasta de nord a Ţării Galilor (în prezent Rhos-on-Sea), cu două nave. Au navigat spre vest şi se spune că au debarcat în ceea ce astăzi este Alabama, în SUA.

Prinţul Madog s-a întors apoi în Ţara Galilor cu poveşti minunate despre aventurile sale şi i-a convins şi pe alţii să se întoarcă în America împreună cu el. Membrii noii expediţii au



ridicat ancora din insula Lundy în 1171, dar din acel moment pe tărâmurile galeze nu s-a mai auzit niciodată nimic despre ei.

Se crede că ar fi debarcat la Mobile Bay, Alabama, şi apoi au urcat pe râul Alabama – de-a lungul acestuia există, într-adevăr, mai multe forturi de piatră, despre care triburile locale Cherokee susţin că ar fi fost construite de „oamenii albi". Aceste structuri au fost datate cu câteva sute de ani înainte de sosirea lui Columb şi au un design similar cu cel al castelului galez Dolwyddelan.

În altă ordine de idei, primii exploratori şi pionieri au găsit dovezi ale unei posibile influenţe galeze în rândul triburilor indigene de pe cursurile râurilor Tennessee şi Missouri.

În secolul XVIII a fost descoperit un trib local care părea diferit de toate celelalte triburi întâlnite anterior de coloniştii europeni. Numit Mandans, acest trib a fost descris ca fiind un trib de oameni albi cu forturi, oraşe şi sate permanente, care aveau străzi şi pieţe. În loc de canoe, mandanii pescuiau în „coracle", o ambarcaţiune străveche, folosită şi astăzi în Ţara Galilor. S-a observat, de asemenea, că, spre deosebire de membrii altor triburi native, părul acestor oameni devenea complet alb pe măsură ce îmbătrâneau. În plus, în 1799, guvernatorul John Sevier din Tennessee a scris un raport în care menţiona descoperirea a şase schelete îmbrăcate în armuri de alamă cu steme galeze.

Din nefericire, tribul a fost practic exterminat de o epidemie de variolă adusă de comercianţii americani în 1837. Dar credinţa în moştenirea lor galeză a persistat până în secolul XX, când o placă a fost amplasată pe ţărmul Golfului Mobile de către organizaţia „Fiicele Revoluţiei Americane", în anul în 1953. Pe placă stă scris „În memoria prinţului Madog, explorator galez care a debarcat pe ţărmul Golfului Mobile în 1170 şi a lăsat în urmă, împreună cu indienii, limba galeză".

Fotodocument

Ocupanţi, plecaţi acasă!

Din motive lesne de bănuit, „Armata Roşie eliberatoare" nu a fost niciodată bine primită pe unde a trecut, indiferent că vorbim de state foste comuniste din estul Europei sau de foste republici sovietice, precum Georgia sau Ucraina.

Instantaneul alăturat a fost surprins pe străzile din Praga în august 1968, după invadarea Cehoslovaciei de către trupele Tratatului de la Varşovia (mai puţin România!). Pe afiş scrie, în limba rusă, „Ocupanţi, plecaţi acasă!" Unde am mai auzit noi recent îndemnul ăsta?

Brunelleschi

– maestrul farselor

Filippo Brunelleschi (1377-1446) a fost una dintre figurile-cheie ale Renaşterii. La începutul carierei sale de arhitect, el a redescoperit singur principiile perspectivei liniare, cunoscute cândva de constructorii antici greci şi romani.

Este considerat părintele fondator al arhitecturii renascentiste, iar opera sa majoră este Domul din Florenţa – cupola catedralei Santa Maria del Fiore. Creativitatea lui nu s-a limitat însă la arhitectură: bărbatul a fost, de asemenea, un farsor redutabil.

Cea mai faimoasă farsă a sa l-a vizat pe un dulgher pe nume Manetto, care îl luase peste picior la o petrecere. Ca atare, Brunelleschi s-a decis să-i facă o farsă de neuitat. Mai întâi, a adunat o serie întreagă de prieteni şi cunoştinţe din Florenţa şi i-a instruit în aşa fel încât să spună cu toţii că Manetto era, de fapt un anume Matteo.

Într-o zi a anului 1409, pe când Manetto se afla la prăvălia lui, Brunelleschi s-a dus la casa acestuia, a spart lacătul, a intrat şi a încuiat uşa în urma sa. Ajungând acasă şi vrând să intre, Manetto s-a alarmat când şi-a auzit propria voce – de fapt cea a lui Brunelleschi într-o imitaţie magistrală – întrebând cine este la uşă. Când s-a identificat, a fost numit mincinos de către vocea de dincolo de uşă, care a declarat că el era Manetto!

Afirmaţia l-a derutat atât de mult pe Manetto, încât acesta s-a retras într-o piaţetă din apropiere, unde s-a întâlnit cu un cunoscut, Donatello, care l-a salutat ca fiind... Matteo! Vă imaginaţi groaza care l-a cuprins pe Manetto când un executor judecătoresc pe care-l ştia din vedere s-a apropiat de el şi, adresându-i-se tot cu numele Matteo, l-a arestat pentru neplata unor datorii.

Dus la închisoare, Manetto a fost trecut în registru cu numele Matteo – nume cu care i s-au adresat toţi colegii de celulă. În timp ce se afla în spatele gratiilor, el s-a consolat cu ideea că totul era o confuzie care se va clarifica în curând. Din păcate, s-a înşelat. După o noapte petrecută în închisoare, lucrurile s-au înrăutăţit pentru sănătatea mentală a lui Manetto când dimineaţa au venit la închisoare două „rude" – fraţii adevăratului Matteo – care l-au revendicat ca fiind fratele lor mezin. Aceştia i-au plătit datoria şi l-au eliberat, cerându-i să nu mai practice jocuri de noroc pe bani. Mai dezorientat ca oricând, Manetto a fost escortat la casa lui Matteo, aflată într-un alt cartier al Florenţei. Aici, nu a durat mult până când a fost aproape convins că se transformase în altcineva.

În cele din urmă, Manetto a fost adormit cu o poţiune furnizată de Brunelleschi şi dus, inconştient, în propria casă pentru ultimul capitol al farsei. Când Manetto şi-a revenit a doua zi în patul lui, a descoperit că locuinţa era în dezordine, cu mobila, uneltele şi alte obiecte rearanjate.

Confuzia lui a crescut odată cu sosirea fraţilor lui Matteo, care acum i se adresau pe numele său real, Manetto. Aceştia i-au spus o poveste ciudată despre seara precedentă, când fratelui lor i-ar fi intrat în cap că ar fi Manetto!

Povestea a fost confirmată atunci când a sosit Matteo, care a descris un vis ciudat în care el fusese Manetto. Acest lucru aproape că l-a făcut pe Manetto să-şi piardă definitiv minţile. În cele din urmă, când a descoperit adevărul, Manetto s-a simţit atât de umilit de farsa lui Brunelleschi, încât a părăsit Florenţa şi s-a mutat în Ungaria.

Pagină realizată de **GABRIEL TUDOR**

Astăzi în istorie

12 mai 1926

Lovitura de stat a mareşalului Pilsudski

Numită în limba poloneză „Przewrót majowy", lovitura de stat din primăvara anului 1926 a marcat instalarea unui regim autoritar, după modelul întâlnit în perioada interbelică în multe state europene.

Lovitura de stat a provocat căderea guvernului lui Wincenty Witos şi instalarea unui nou cabinet, condus de profesorul Kazimierz Bartel. Puciul s-a produs pe fondul nemulţumirilor legate de situaţia existentă în Polonia după Primul Război Mondial şi conflictul cu Rusia Sovietică.

La 10 mai 1926 s-a format un guvern de coaliţie al creştin-democraţilor şi agrarienilor şi în aceeaşi zi Józef Piłsudski declara într-un interviu că era „gata să lupte cu răul parlamentarismului" şi promitea o „însănătoşire" a vieţii politice. În noaptea de 11 spre 12 mai a fost declarată starea de alertă în garnizoana militară din Varşovia, iar unele unităţi au mărşăluit către Rembertów, unde şi-au oferit sprijinul lui Piłsudski. Pe 12 mai ele au pus stăpânire pe podurile de pe râul Vistula.

Între timp, guvernul lui Wincenty Witos a declarat stare de urgenţă. Mareşalul Piłsudski s-a întâlnit cu preşedintele Stanisław Wojciechowski, cerând demisia guvernului condus de Witos. Eşecul negocierilor a dus la izbucnirea conflictului armat.

Pe 14 mai, Partidul Socialist Polonez şi-a declarat sprijinul pentru rebeli şi a cerut organizarea unei greve generale, susţinute de sindicatul muncitorilor feroviari. Greva muncitorilor feroviari socialişti a paralizat comunicaţiile şi a împiedicat întăririle militare pro-guvernamentale să ajungă la Varşovia.

În cele din urmă, pentru a preveni luptele din Varşovia să se transforme într-un război civil extins pe tot teritoriul ţării, Wojciechowski şi Witos au demisionat din funcţiile pe care le deţineau. Lui Piłsudski i s-a oferit funcţia de preşedinte, dar el a refuzat în favoarea lui Ignacy Moícicki. Cu toate acestea, mareşalul va deveni conducătorul de facto al ţării până la moartea sa în 1935.

Pentru dumneavoastră, doamnă

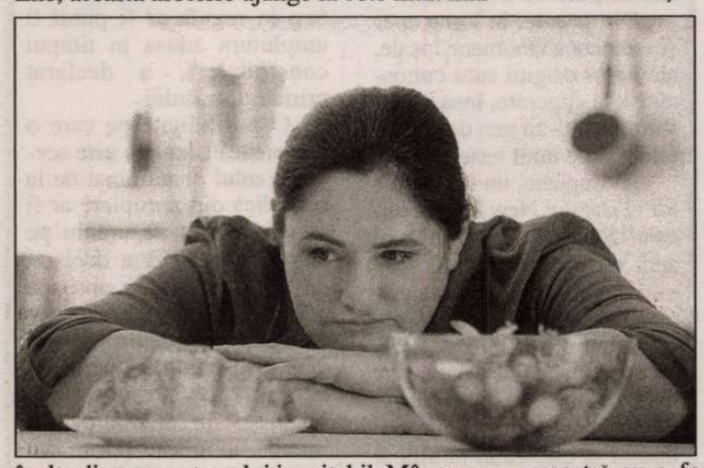
Sabotajul emoţiilor

Multe cărţi şi programe de slăbit spun ce şi cât să mâncaţi, însă niciunul nu vă ajută să găsiţi rezolvare la adevărata cauză pentru care mâncaţi atât de mult sau atât de nepotrivit: problemele emoţionale.

Totuşi, mâncatul pe fond emoţional nu este duşmanul dumneavoastră, este doar un semnal de alarmă care vă arată că trebuie să lucraţi puţin la atitudinea faţă de alimentaţie şi să faceţi o schimbare.

De ce mâncăm emoţional?

Legătura dintre hrană şi starea noastră emoţională se formează încă din primii ani de viaţă. Din ziua în care ne naştem, asociem mâncarea cu dragostea, căldura, mângâierile şi atenţia mamei. În copilărie, suntem recompensaţi cu bunătăţi pentru fiecare reuşită mai mică sau mai mare ori ca să depăşim mai uşor suferinţele fizice sau emoţionale. La maturitate, ne spune dr. nutriţionist Laura Ene, această asociere ajunge la cote mult mai



înalte din cauza stresului inevitabil. Mâncarea devine un „medicament universal" care ne oferă o soluţie temporară la aproape toate problemele apărute la birou sau acasă.

Temporară, căci singura „pilulă magică" pentru o viaţă echilibrată şi sănătoasă este preluarea controlului asupra mâncatului emoţional, nicidecum ciocolata mâncată la miezul nopţii. Adevărul este că tindeţi să vă consolaţi sau să vă recompensaţi cu mâncare nesănătoasă ca să faceţi faţă emoţiilor şi stresului.

Iar aceasta se întâmplă pentru că alimentele preferate vă schimbă echilibrul chimic al organismului, responsabil de starea de bine, vă distrag atenţia de la sentimentele negative şi vă schimbă starea de spirit. Din păcate, cu preţul sănătăţii, din toate punctele de vedere, pe termen lung.

Dar cum vă puteţi elibera din capcana mâncatului emoţional o dată pentru totdeauna?

Fiecare dintre noi a făcut cel puţin o dată exces de mâncare într-un anumit context emoţional. Mâncatul pe fond emoţional devine o problemă când este frecvent, când se repetă zilnic sau de mai multe ori pe zi. Atunci kilogramele se adună, iar orice dietă de slăbit devine un calvar pe care nu îl puteţi duce la capăt.

Primul pas pe care trebuie să-l faceţi este să conştientizaţi că aveţi o problemă legată de comportamentul alimentar.

Perspectiva în alb şi negru asupra eforturilor de a slăbi nu lasă loc schimbărilor treptate, care au nevoie de timp. La fel ca majoritatea celor care mănâncă emoţional, aveţi probabil un talent deosebit la a gândi perfecţionist. Mentalitatea autocritică pare că nu vă ambiţionează, ci dimpotrivă vă sabotează, vă face să mâncaţi şi mai mult.

Schimbaţi-vă acest mod autodistructiv de a gândi cu unul mult mai realist. „Am o problemă, dar am suficientă forţă interioară să o rezolv." Nu uitaţi: nu sunteţi ceea ce mâncaţi, ci ceea ce gândiţi. Nu vă gândiţi la mâncare ca la o soluţie sau ca la o recompensă. Mâncarea NU este soluţia problemelor emoţionale.

Gândiţi-vă la mâncare pur şi simplu ca la ceva de care aveţi nevoie pentru a trăi, aşa cum sunt aerul şi apa. Gândurile dumneavoastră au o forţă incredibilă. Dacă gândiţi pozitiv, rezistenţa interioară în faţa episoadelor frecvente de mâncat emoţional va creşte progresiv.

Ritmul alert de viaţă poate fi unul dintre motivele pentru care v-aţi obişnuit să mâncaţi pe apucate, în timp ce faceţi şi altceva. Când luaţi masa pe fugă şi într-un ritm alert, sfârşiţi, de fapt, prin a consuma mai multe calorii decât dacă aţi mânca într-un ritm mai lent.

Încetiniţi ritmul în care mâncaţi şi savuraţi mesele. Veţi creşte astfel senzaţia de saţietate şi veţi reduce atât aportul caloric al alimentelor, cât şi compulsia care vă face să mâncaţi necontrolat.

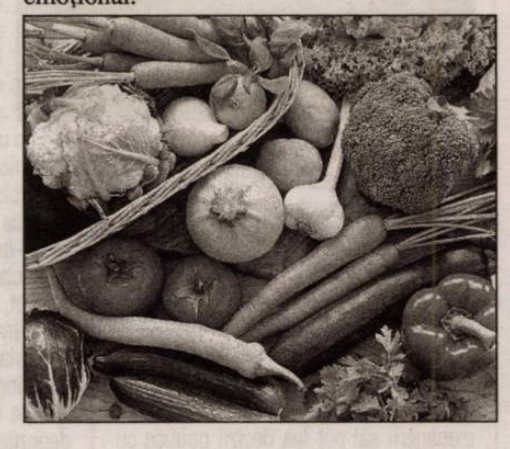
Meditaţia conştientă este o metodă excelentă atunci când simţiţi impulsul incontrolabil de a mânca. Înseamnă, de fapt, să fiţi conştient de momentul prezent într-un mod lucid şi fără prejudecăţi. Intraţi în această stare de luciditate şi conştientizare în fiecare activitate pe care o faceţi zilnic şi concentraţi-vă pe fiecare senzaţie trăită. Meditaţia creşte nivelul de serotonină (exact ce făcea excesul de zahăr!) şi descreşte nivelul hormonilor de stres.

Fie că mâncaţi prea multe dulciuri sau prea multe alimente bogate în grăsimi, alegeţi înlocuitori sănătoşi pentru alimentele dăunătoare pe care le consumaţi în exces pe fond emoţional.

Dintre toate substanţele care compun dieta, glucidele sunt cel mai puţin necesare, deoarece organismul uman îşi poate forma singur glucoza din grăsimile de rezervă. Fibrele sunt singurele care stopează absorbţia lipidelor şi limitează efectele toxice ale substanţelor chimice precum aditivii şi coloranţii. Alegeţi aşadar să mâncaţi legume la fiecare masă principală, cât mai colorate şi mai aromate!

Un dezechilibru emoţional mai profund care a creat o dependenţă înrădăcinată faţă de mâncare poate fi tratat de un terapeut specializat în tulburări de comportament alimentar.

Ajutorul nepreţuit al psihologului trebuie dublat de expertiza unui nutriţionist, care vă poate contura o dietă echilibrată prin care să vă ajute să faceţi alegerile alimentare corecte, pentru a putea renunţa la mâncatul emoţional.



Gastronomice

Salată grecească

500 g roşii, o salată verde, 5 castraveţi, 2 cepe, 200 g brânză telemea sau brânză feta, 150 g măsline, puţin oregano, o lingură zeamă de lămâie, 3 linguri ulei, sare.

Salata verde se curăţă, se spală şi se taie fin. Castraveţii şi ceapa se curăţă de coajă şi se spală, apoi se taie felii. Roşiile se spală şi se feliază. Toate legumele se pun într-un bol şi peste ele se pun măslinele, brânza tăiată cubuleţe. deasupra se adaugă oregano, ulei, zeama de lămâie, se amestecă bine totul şi se potriveşte de sare.

Varză de Bruxelles în sos de roşii

450 g varză de Bruxelles, o ceapă, 3 morcovi, o cutie roşii în bulion, 5 crenvurşti de pui, măghiran, tarhon, oregano.

Ceapa şi morcovul se curăţă şi se spală, se taie mărunt şi se pun la călit cu un pic de ulei. Se adaugă apoi o ceaşcă de apă şi se lasă să fiarbă. Când legumele sunt gata, se pune varza de Bruxelles şi se lasă la fiert. Se adaugă roşiile, măghiranul, tarhonul şi oregano. La sfârşit se adaugă crenvurştii tăiaţi bucăţele şi se mai lasă câteva minute pe foc.

Chiftele cu ton în crustă de seminţe

250 g ton mărunţit, 2 ouă, 2 cartofi, 2 morcovi, 3 căţei de usturoi, pătrunjel şi mărar verde, 2 linguri griş, zeama de la jumătate de limetă, seminţe de in şi susan.

Legumele se curăţă, se spală şi se dau prin răzătoarea mică. Într-un bol se pune tonul, legumele răzuite, verdeaţa tocată mărunt, ouăle, zeama de la limetă şi se amestecă totul bine. Se adaugă şi grişul, omogenizând bine compoziţia. Cu mâinile uşor umede se ia câte puţin din compoziţie şi se formează chiftele, care se dau prin seminţele de in şi susan. Se pun biluţele obţinute într-o tavă tapetată cu hârtie de copt şi se dau la cuptor pentru de aproximativ 45 minute.

Biscuiţi cu ciocolată

250 g unt, 300 g fulgi ciocolată amară, 5 ouă, 300 g zahăr, 150 g făină, 1 praf de sare.

Se pune untul să se topească pe aburi, împreună cu 100 g fulgi de ciocolată şi cu zahărul. Se amestecă bine şi se lasă la răcit, apoi se adaugă în compoziţie ouăle, făina şi restul de fulgi de ciocolată. Se amestecă şi se obţine un aluat moale din care se formează grămăjoare, pe care le aşezăm într-o tavă tapetată cu hârtie de copt. Se lasă un spaţiu de 2-3 cm între ele, pentru că îşi vor mări volumul. Se dă tava la cuptorul încălzit, la foc mediu, timp de 35-40 minute.

Dosarele frumuseţii

„Secretele" rujurilor

Pentru a fi netede şi catifelate, buzele se îngrijesc la fel de atent ca tenul. În acest sens, exfolierea şi hidratarea sunt foarte importante. La fel de importante sunt şi „secretele" privind folosirea rujurilor.

- Primul secret: un ruj se aplică uşor pe buze bine hidratate. Cea mai eficientă şi rapidă metodă de hidratare este balsamul de buze. Se aplică fie seara, fie cu 10 minute înaintea rujului.
- Alt secret: rujurile, fie cele cremoase, fie cele mate, se aplică mult mai corect folosind o pensulă specială, cu vârful subţire. Aceasta poate urmări exact conturul natural al gurii.
- Dacă folosiţi un ruj într-o nuanţă vie, îndrăzneaţă, puternică, veţi preveni întinderea rujului în micile riduri din jurul buzelor, subliniind linia naturală a buzelor cu un anticearcăn.
- Ţineţi cont de faptul că există rujuri care aparent au o culoare neutră, dar nuanţa lor se intensifică, după aplicare, în funcţie de pigmentul buzelor.
- Un alt „secret" este acela că rujurile în nunaţe închise micşorează optic şi deci nu sunt recomandate persoanelor cu buze subţiri. În schimb cele deschise sau sidefate li se potrivesc.
- Ca să daţi rujului multă rezistenţă, aplicaţi puţin fond de ten pe buze sau un fard corector.
- Dacă vreţi să daţi mai mult volum buzelor, aplicaţi după ce v-aţi rujat, puţin luciu pe mijlocul buzelor. În felul acesta vor părea mai pline.
- Pentru demachierea buzelor folosiţi ulei de măsline. Se masează buzele cu o picătură de ulei apoi se şterge cu un disc cosmetic.

Pagină realizată de
ECATERINA BĂTRÂNEANU

Fenomene aerospaţiale neidentificate

Ce este în briefing-urile clasificate?

Pe 24 ianuarie 2022, analistul Nick Madrid a publicat pe „Medium.com" articolul intitulat „Ce este în Briefing-urile UAP clasificate?" cu aluzie la faptul că, pe lângă „raportul preliminar" public UAP/OZN, al Pentagonului şi al structurilor de informaţii din SUA, au existat o serie de briefing-uri clasificate, doar pentru anumiţi membri ai Congresului. Ce era oare în ele? Prezint în continuare câteva idei din acest articol.

Unii cred că lumea se află în prezent în mijlocul unui proces de dezvăluire a fenomenelor aeriene neidentificate (UAP), care va confirma în cele din urmă că nu suntem singuri în Univers. Procesul s-a pus în mişcare oficial, iar Congresul caută, în mod activ, cunoştinţe în acest sens prin noua legislaţie. În decembrie 2021, Congresul a adoptat, iar preşedintele Biden a semnat legea NDAA (National Defense Authorization Act), care cere rapoarte anuale cu privire la tot ce ştim despre UAP. Primul briefing va fi furnizat cel târziu până la 31 octombrie 2022, atât în formă clasificată, cât şi neclasificată.

Dar au reacţionat, în sfârşit, şi oamenii de ştiinţă. Proiectul Galileo, înfiinţat anul trecut de profesorul de astrofizică de la Harvard, Avi Loeb, a început să construiască primul său telescop pentru a capta imagini de înaltă rezoluţie ale UAP şi se anticipa prima sa testare în primăvara lui 2022. Deja, peste 100 de oameni de ştiinţă din toată lumea au anunţat că se implică în acest proiect, iar foştii angajaţi ai Pentagonului: Lue Elizondo şi Christopher Mellon vor fi consilieri afiliaţi.

Materiale „exotice"

În acest context, într-un interviu recent, fostul director al Programului Avansat de Identificare a Ameninţărilor Aerospaţiale (AATIP), Luis Elizondo, care ştie mult mai multe decât are voie să spună, a declarat: „Să presupunem că au existat unii oameni care au derulat un program OZN în trecut, dar pentru că s-au întâmplat anumite lucruri, preşedinţii SUA nu au mai fost informaţi, oamenii din Congres nu au mai fost nici ei informaţi. Tot ei derulează acum o operaţiune care este considerată necinstită, dar este totuşi o misiune importantă. Şi iată că, dintr-o dată, pisica a ieşit din geantă. Ce se va întâmpla cu aceşti oameni când guvernul îşi va da seama că au desfăşurat, cu bine şi cu rău, operaţiuni fără nicio supraveghere, fără niciun control legal? Aceasta este o acţiune potenţial criminală. Cine va fi tras la răspundere pentru faptul că ei nu au informat, conform legii, aşa cum ar fi trebuit să informeze, anumiţi membri ai Congresului în comitetele de supraveghere din lanţul de comandă?"

Dar Elizondo nu s-a oprit aici. El a continuat speculaţiile sale, descriind o companie ipotetică aerospaţială care ar avea avantaje ilegale, deoarece ar poseda „materiale exotice" (presupuse resturi dintr-un OZN prăbuşit). Aceste materiale i-ar fi fost furnizate de guvernul SUA cu zeci de ani în urmă, oferind astfel unui antreprenor un avantaj ilegal şi injust în licitaţiile pentru proiecte guvernamentale.

Dacă ipoteza emisă de Elizondo este adevărată, contracte de miliarde de dolari puteau să fi fost câştigate pe nedrept, fiind acordate companiilor aerospaţiale care erau în posesia acestor materiale exotice, în timp ce alte companii aerospaţiale, cu sute de angajaţi, au ieşit din afaceri, pierzându-şi poziţiile. În aceste condiţii, de ce oare contractorii guvernamentali, ştiind probabil că foloseau practici de concurenţă neloială, nu au adus aceste informaţii în atenţia Congresului sau nu au depus acuzaţii?

Într-un alt interviu, Elizondo a fost întrebat dacă a contactat cumva firma Lockheed Martin, pentru a o întreba ce bunuri exotice au în posesia lor. El a răspuns: „Am întrebat, da, nu am de gând să vă spun care a fost răspunsul, deoarece o parte a răspunsului necesită aprobarea anumitor organizaţii şi contractori militari şi nu am libertatea să vorbesc în numele lor. Dar am spus foarte clar ... «Cred că guvernul Statelor Unite este în posesia de materiale exotice şi am spus da, şi susţin asta»".

De unde provin materialele exotice? Poate din incidentul de la Roswell? Într-o apariţie rară, Christopher Mellon a afirmat, ca răspuns la această întrebare: „Mi-au spus mai multe persoane care au acreditări şi acces că există ceva adevăr în aceste poveşti şi eu nu scot asta din

calcul." Dacă analogiile ipotetice oferite de Elizondo nu sunt în scop de divertisment şi se bazează pe cunoştinţele pe care le-a dobândit în calitate de director al programului UAP al Pentagonului, implicaţiile sunt uluitoare. Ar însemna, ipotetic, că există un program OZN necinstit în interiorul guvernului Statelor Unite. Indiferent de motiv, un asemenea program nu mai are supravegherea Congresului, managerii săi pot lua decizii politice cu impunitate, ceea ce echivalează în esenţă cu disprețuirea Congresului.

La 4 octombrie 2017 a fost ultima zi în Pentagon, pentru Lue Elizondo, ca director al Programului AATIP. El fusese blocat să-l informeze pe secretarul apărării, generalul Mattis, într-un subiect pe care îl considera o problemă imperativă. Dacă ar fi putut obţine o întâlnire cu Mattis, probabil că l-ar fi informat şi cu privire la programele OZN derulate fără supravegherea Congresului. În plus, putea dezvălui faptul că antreprenori guvernamentali au materiale exotice, oferindule avantaje nedrepte, rezultând în practici concurenţiale ilegale în valoare de miliarde.

Dacă secretarul apărării ar fi avut astfel de informaţii, probabil că ar fi cerut să se ia măsuri, aducând cazul în atenţia Congresului şi a preşedintelui. Dacă secretarul ar fi avut aceste informaţii şi nu ar fi făcut nimic şi, la un moment dat, informaţiile ar fi devenit publice, secretarul putea fi implicat pentru dispreţ faţă de Congres, cu posibile implicaţii juridice şi aruncând o umbră asupra moştenirii sale.

Nefiind ascultat, Lue Elizondo a demisionat, în semn de protest. Dacă ar fi fost capabil să informeze Congresul în mod independent, probabil că şi-ar fi satisfăcut nevoia de a oferi superiorilor săi informaţii cruciale, anulând necesitatea de a demisiona.

Acum, după patru ani şi ceva, unele dintre cunoştinţele pe care AATIP le-a dobândit de-a lungul anilor de cercetare apar în prevederile Legii de autorizare a apărării naţionale (NDAA) pe 2022. Senatoarea Kirsten Gillibrand, care face parte din Comitetul pentru Servicii Armate a Senatului şi din Comitetul Selectat al Senatului pentru Informaţii, a intrat în acţiune cu un limbaj bine pus la punct pentru amendamentul UAP din legea NDAA. Între altele, ea cere informaţii despre relaţia UAP cu materialele nucleare şi efectele medicale sau biologice suferite de cei care au intrat în contact strâns cu fenomene aeriene neidentificate. În plus, senatoarea Gillibrand solicită şi informaţii legate de producţia, transportul şi depozitarea de arme sau componente nucleare.

Conexiune nucleară

În timp ce amendamentul Gillibrand era încă în curs de aprobare, Elizondo a furnizat informaţii importante cu privire la conexiunea armelor nucleare cu OZN-urile. Într-un interviu el a spus: „AATIP era conştient de conexiunea nucleară, dar existau o mulţime de informaţii la care AATIP nu avea acces. Robert Hastings a reuşit să le obţină. El a făcut o treabă fantastică cu cartea sa despre conexiunea nucleară. Am putut să validăm şi să dovedim exact ceea ce spunea el prin intermediul rapoartelor de informaţii. Nu numai că a fost bun şi precis până la sfârşit, dar a fost şi util, în unele cazuri, în care au existat puţine informaţii şi pe care nu le aveam."

Robert Hastings a intervievat mai mult de 150 de militari pentru cartea sa „OZN-uri şi arme nucleare". Toţi aceştia au declarat pe bandă audio sau video că, de fapt, OZN-urile au monitorizat armele nucleare chiar şi cu zeci de ani în urmă. Iar parlamentarii Congresului au azi serioase îngrijorări cu privire la incursiunile UAP la instalaţiile de arme nucleare şi la depozitele nucleare.

Informaţiile furnizate în scenariile ipotetice ale lui Elizondo nu sunt incluse în prevederile solicitate în Legea de autorizare a apărării naţionale. NDAA nu are clauze despre obţinerea de informaţii despre programele OZN ascunse din Pentagon. Nici nu face anchete cu privire la materialele exotice deţinute de contractori guvernamentali şi folosite ca avantaje ilegale pentru a câştiga contracte guvernamentale.

Va putea oare Pentagonul să împiedice eforturile Congresului de a obţine adevărul şi supravegherea necesară pentru a aduce transparenţă asupra secretului UAP prin rapoartele anuale cerute de la NDAA? Poate că ipotezele lui Elizondo ar putea incita parlamentarii să organizeze audieri în Congres, unde ar putea auzi şi partea clandestină a realităţii istorice a OZN-urilor.

Pagină realizată de
DAN D. FARCAŞ

Un liceu cu radiaţii

Există cazuri în care o maladie gravă face victime în rândul membrilor aceleiaşi familii şi atunci principala cauză invocată se referă la o predispoziţie genetică. Cu totul altfel stau însă lucrurile dacă majoritatea membrilor unei comunităţi oarecare sunt afectaţi, situaţie în care, de obicei apar probleme externe legate de alimentaţie, de calitatea apei sau de gradul de poluare a mediului.

Din păcate, în lume apar şi asemenea fenomene locale, ale căror origini sunt cunoscute sau sugerate, însă transformate într-un gen de „dosarele X" ale unor teste secrete.

Al Lupiano, un fost locuitor al statului New Jersey, din estul Statelor Unite, în prezent om de ştiinţă în domeniul mediului, a fost diagnosticat cu glioblastom, o tumoare cerebrală extrem de rară, în urmă cu două decenii. A avut şansa de a se vindeca, deşi a rămas cu sechele, dar drama sa este că în familie a mai avut cazuri similare.

„Sora mea a fost diagnosticată cu o tumoare primară pe creier. Din păcate, a fost glioblastom în stadiul patru. Două ore mai târziu am primit vestea că şi soţia mea a fost diagnosticată cu aceeaşi boală", a declarat el pentru un post de televiziune. Foarte intrigat de această serie de îmbolnăviri aparent inexplicabile, a început să facă cercetări.

La un capăt al investigaţiilor, Al Lupiano a ajuns la un rezultat halucinant: cel puţin 115 de concitadini ai săi aveau aceeaşi problemă, dar fără a exista între ei legături de rudenie.

Un numitor comun totuşi avea să-l descopere ulterior, nu mai puţin şocant: toţi cei diagnosticaţi cu această boală rară frecventaseră cursurile la Colonia High School din Woodbridge, comitatul Middlesex. Nu putea fi însă aceasta cauza unei drame de o asemenea amploare, astfel că a cercetat mai departe.

Angela DeCillis, sora lui Al, s-a stins din viaţă după o lună de la diagnosticarea cu glioblastom. În schimb, căutările acestuia au dus la o concluzie ce lăsa deschisă o singură variantă veridică spre cauzele incredibilei serii de îmbolnăviri: nu puteau fi incriminate nici poluarea aerului, a apei ori a solului şi nici eventualul mod de viaţă nesănătos al localnicilor.

Adresându-se oficialităţilor, a scos însă la iveală o realitate mult mai terifiantă. Potrivit primarului John McCormick, care a solicitat informaţii de la agenţiile de sănătate şi mediu, liceul a fost construit în anul 1967 pe un teren unde fusese o pădure.

„Liceul a fost prima construcţie care a fost acolo, aşa că probabil nu era nimic în pământ în acel moment. Singurul lucru care nu ar fi fost în regulă ar fi putut fi umplutura adusă în timpul construcţiei", a declarat primarul oraşului.

O posibilitate pe care o cercetează Lupiano este aceea că solul contaminat de la o fabrică din apropiere ar fi adus minereu de uraniu pe amplasament. El a declarat că liceul se află la aproape 20 de kilometri mile de Middlesex Sampling Plant, care a fost folosită pentru a zdrobi, a usca şi a depozita minereul de uraniu pentru bombe atomice, parte din cumplitul proiect Manhattan care a dus la tragediile de la Hiroshima şi Nagasaki.

Bărbatul susţine că o parte din solul contaminat a fost îndepărtat de pe amplasament după ce a fost închis în 1967, acelaşi an în care s-a construit liceul Colonia, şi a sugerat că ar fi ajuns cumva pe terenul şcolii. S-a mai amintit un caz bizar, când o lecţie practică de ştiinţă a fost oprită după ce profesorul care făcea măsurători cu un contor Geiger a început să înregistreze valori uriaşe de radiaţii.

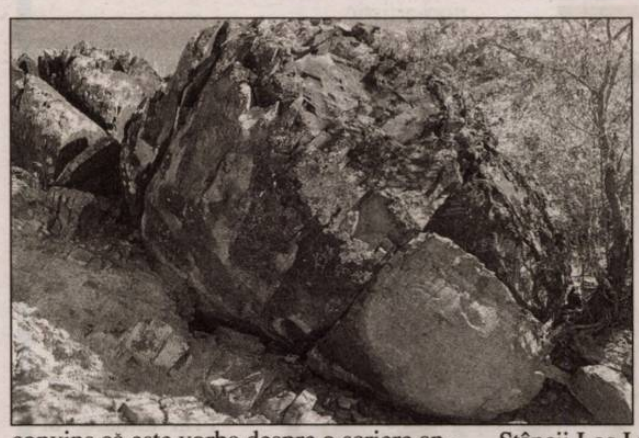
Alertat, şi primarul McCormick a cerut date amănunţite, declarând: „Nu avem înregistrări de acum 55 de ani. Ar putea fi o problemă reală aici, iar rezidenţii noştri trebuie să ştie dacă există pericole." Iar un medic local a comentat: „În mod normal, nu primeşti radiaţii într-un liceu (...) cu excepţia cazului în care se întâmplă ceva în acea zonă ce noi nu ştim."

Există probabil, secrete şi interese majore de ascundere a adevărului, fie şi cu preţul multor zeci de vieţi, dar „...atât părinţii, elevii cât şi profesorii şi personalul liceului merită răspunsuri. A le cere să aibă răbdare este inacceptabil şi este necesară acţiunea imediată din partea agenţiilor de stat şi federale", a declarat Lupiano pentru CBS News.

ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Piatra decalogului

Undeva, în deşertul din statul american New Mexico, la circa 35 de kilometri vest de oraşul Los Lunas şi la 55 kilometri de Albuquerque, se află o bucată masivă de bazalt, rocă vulcanică ciudată, nu prin originea ei, ci datorită unei inscripţii despre care se presupune că ar fi o versiune scurtă a celor Zece Porunci, scrisă în paleo-ebraică.



O moştenire multiseculară

Americanii numesc lespedea de peste 80 de tone Mystery Stone (Piatra misterului), motivul principal fiind însăşi ipoteza de bază: Piatra Decalogului ar fi o dovadă că aşa-numitul Trib pierdut al Israelului ar fi ajuns într-un mod neştiut tocmai dincolo de Atlantic, apoi a pribegit către sud-vestul continentului nord-american, în tărâmul numit de oamenii de ştiinţă America precolumbiană.

Fără îndoială, ideea pare una cu totul fantezistă, dar dovada în sine se află la vedere, astfel că oricine poate să se aplece către una dintre cele două posibilităţi: fie inscripţia este o contrafacere, fie totul este cât se poate de veridic şi unele teorii ar trebui revizuite drastic. Totuşi, până la o certitudine, locul este vizitat permanent de nenumăraţi curioşi, care preferă să „descopere" aici o adevărată minune.

Oficial, cu incredibila descoperire este acreditat profesorul Frank Hibben de la Universitatea New Mexico, care era convins că este vorba despre o scriere antică autentică. În realitate, aceasta i-a fost arătată de un nativ local, în anul 1933, care i-a spus că aflase despre ea pe când era copil, în anii 1880.

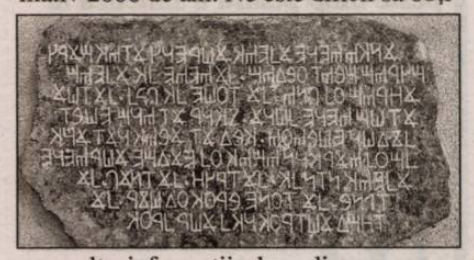
După multe decenii, ea nu se mai deosebea cu nimic de stâncile din jur, fiind acoperită de licheni, în schimb avea o legendă interesantă, oamenii din zonă susţinând că se afla deja acolo cu sute de ani mai devreme, de când strămoşii lor se stabiliseră în împrejurimi.

Miracol sau farsă genială?

Deşi manualele de istorie şi de geografie au rămas nemodificate, nu mai este un secret pentru nimeni că nu Cristofor Columb a fost primul european care a pus piciorul în Lumea Nouă. Până la aflarea altor eventuale mărturii materiale, se ştie că vikingii au ajuns pe tărâmuri americane, cel puţin în zone de coastă, la fel ca alţi navigatori din Asia şi din Orientul Mijlociu.

Iar aici intervine un element ce nu avantajează teoria Decalogului din deşertul mexican: în preajma Stâncii Los Lunas, nu au fost găsite şi alte dovezi arheologice ale stabilirii unei populaţii ebraice în regiune. Spaniolii şi vikingii, de exemplu, au lăsat în urmă artefacte şi structuri care atestă prezenţa lor, dar nimic din toate acestea nu există în zona din jurul Hidden Mountain din New Mexico.

Cele Zece Porunci sunt sculptate în piatră într-o scriere paleo-ebraică îngrijită, iar experţii în limbi antice au subliniat că unele litere aparţin de greaca veche şi există cel puţin o utilizare a unei litere ebraice arhaice. Pe de altă parte, geologul George Morehouse a examinat lespedea în 1985 şi a concluzionat că inciziile au o vechime de 2.000 de ani, pe baza modelelor de intemperii. „Potrivit estimărilor ştiinţifice, scrierea are o vechime de aproximativ 2000 de ani. Ne este dificil să obţinem alte informaţii clare din cauza unghiului în care este aşezată stânca", a declarat Morehouse. Unii cercetători au presupus că piatra ar fi o mezuza antică a samaritenilor. Mezuza este un obiect ritualic evreiesc, aşezat pe tocul uşii la intrarea într-o cameră sau locuinţă, conţinând rugăgiuni de binecuvântare a casei respective.



Câţiva dintre cercetătorii care au studiat piatra cred că ordinea cuvintelor de pe inscripţie oferă un indiciu cu privire la vârsta sculpturilor. Ei susţin că autorul pietrei a trăit în epoca bizantină, totuşi există câteva dovezi care indică o perioadă postmedievală.

Deocamdată, enigma Pietrei Decalogului rămâne o minune încă nedezlegată, dar realist vorbind, se consideră că oamenii de ştiinţă ar trebui să studieze triburile native din regiune, pentru a se stabili dacă legendele lor antice şi ADN-ul modern arată că au avut contact cu evreii, cu sute de ani în urmă.

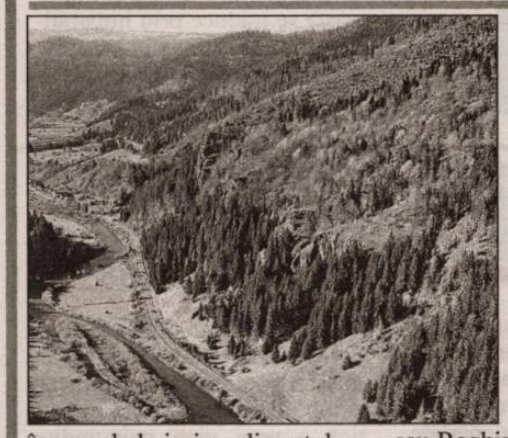
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

100 *de locuri de văzut în România*

Defileul Deda-Topliţa

Celor care doresc ca în această vară să viziteze locuri inedite şi pitoreşti din ţara noastră le recomandăm o destinaţie care cu siguranţă nu-i va dezamăgi: defileul Deda-Topliţa, de pe valea superioară a Mureşului.

Intrarea în defileu se face în comuna Deda, o aşezare foarte veche, atestată documentar încă din secolul IV d.Hr, iar defileul propriu-zis începe de la ieşirea din satul Bistra spre nord, unde un versant al Munţilor Călimani, aflat pe partea dreaptă a râului Mureş şi unul al Munţilor Gurghiului, aflat pe stânga râului, încep să se apropie unul de altul. De aici până la Topliţa, întreg drumul este de o frumuseţe deosebită.



Permanent, pe partea dreaptă a sensului de mers, te însoţeşte râul Mureş, ale cărui ape sunt aici foarte curate şi pline de peşti. Pescarii amatori îşi pot încerca norocul la clean, mreană de piatră şi scobar.

Între Deda şi Topliţa drumul trece prin mai multe aşezări rurale, precum Răstoliţa, Lunca Bradului şi Stânceni, unde s-au păstrat foarte bine atât specificul tradiţional al caselor ţărăneşti al zonei, cât şi datinile folclorice – dansuri şi cântece populare. De altfel, în fiecare an, în prima sâmbătă şi duminică a lunii august se organizează pe malul Mureşului, la intrarea în comuna Răstoliţa, festivalul „Zilele Văii Mureşului", o sărbătoare foarte îndrăgită de localnici şi turişti. Dacă vă veţi nimeri prin zonă în acele zile, sunteţi oaspeţi bineveniţi la festival!

Întreaga zonă a defileului Deda-Topliţa este foarte apreciată şi căutată de turişti, nu doar de cei din oraşele apropiate (Târgu Mureş sau Reghin), ci şi de cei veniţi de la distanţe mari şi chiar din străinătate. Investiţiile în turism sunt tot mai mari în zonă, iar dotările tot mai îmbietoare.

Topliţa este pe cale să devină un centru turistic important, inimoasele autorităţi locale putându-se lăuda deja cu două ştranduri de apă termală, o pârtie de sanie şi una de schi.

GABRIEL TUDOR

Amprente ale spiritualităţii

Catedrala arhiepiscopală din Galaţi

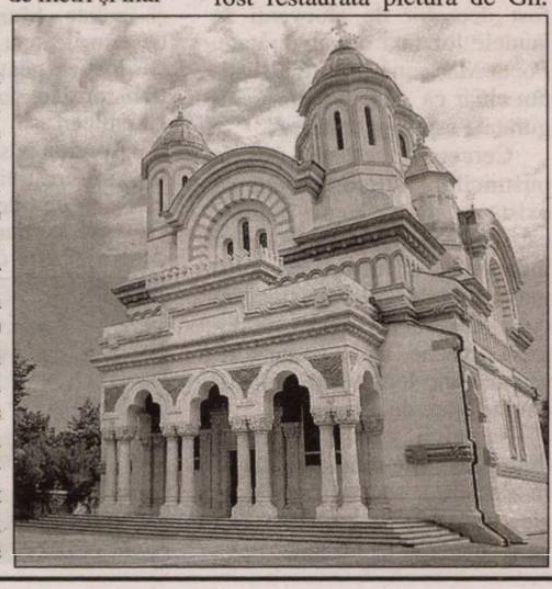
Construcţie impunătoare şi elegantă, „Catedrala Arhiepiscopiei Dunării de jos" din municipiul Galaţi are hramurile Sfântul Andrei şi Sfântul Nicolae.

Piatra de temelie a acestui simbol al oraşului a fost pusă la 27 aprilie 1906, de prinţul Ferdinand şi Regina Maria, având-u-l alături pe episcopul Dunării de jos, Pimen Georgescu, viitorul mitropolit al Moldovei.

Construcţia, realizată după planurile arhitecţilor Petre Antonescu şi Ştefan Burcuş, a fost terminată în anul 1917. Cu o lungime de 37 de metri şi înălţimea de 42,5 metri, edificiul este conceput în stil muntenesc, fiind lipsit de abside laterale.

La cutremurul din 1940 s-a prăbuşit turla cea mare iar restaurarea a început în 1950 după proiectul arhitectului Stavru Cosifide şi inginerului E. Satâru. Lucrările au fost coordonate şi supravegheate de arhitectul Eugen Chefeneux şi pictura a fost restaurată de Niculina Dona. La 7 iulie 1957 biserica a fost resfinţită.

Cutremurul din 1977 şi ridicarea apei freatice în zonă au adus noi distrugeri, impunându-se lucrări de consolidare deosebit de serioase. În acest sens s-a realizat o reţea de centuri şi stâlpi de beton armat şi consolidarea locală în arcele din naos, absidă şi bolta altarului, la bolţile şi cupolele pridvorului. S-a impus de asemenea înlocuirea a două coloane din beton armat. În paralel cu aceste lucrări a fost restaurată pictura de Gh. Popescu, în frescă, în stil bizantin.



Catedrala a fost resfinţită în 2006 de un sobor alcătuit din 16 membri ai Sfântului Sinod al Bisericii Ortodoxe Române alături de prelaţi sosiţi din Grecia. La marea sărbătoare la care au luat parte mulţi preoţi şi credincioşi s-au aniversat 100 de ani de la punerea pietrei de temelie a sfântului locaş şi împlinirea a 10 ani de la aducerea pentru prima oară în ţara noastră a moaştelor Sfântului Andrei, ocrotitorul oraşului. Cu acest prilej au fost aduse la Galaţi o parte din moaştele Sfântului Nectarie de la Eghina.

Biserica este compartimentată în încăperile tradiţionale: Altar, naos, pronaos şi pridvor deschis. Absidele laterale sunt înglobate în grosimea zidurilor. Pridvorul prezintă coloane duble şi arcuri trilobate. Locaşul este încins de un brâu casetat la o treime din înălţimea zidurilor înălţate pe temelia din piatră cioplită. Un alt brâu în torsadă se află deasupra ferestrelor. Sub cornişă sunt înşiruite firide mici. Biserica are o turlă mare pe naos şi două mici deasupra pronaosului.

Pardoseala este din dale de marmură de Carara albe şi roşii. Aceeaşi marmură a fost folosită la amvon şi la brâul de pe catapeteasma din zid. Policandrele sunt din bronz masiv. Locaşul păstrează moaştele mai multor sfinţi, ale ocrotitorilor catedralei, ale Sfântului Haralambie şi alţii.

IRINA STOICA

Artă minimală

Binecunoscutul dicton latin „Multum in parvo” („mult în puțin”), atribuit lui Pitagora (sec. VI-V î.Chr.) a făcut un salt peste timp pentru a sintetiza la maximum crezul adepților unui curent artistic destul de bizar, care a fost numit Minimalism.

Mișcarea a luat naștere la mijlocul anilor 1960 în Statele Unite, artiștii ce s-au revendicat în această orientare foarte îndrăzneață și provocatoare însușindu-și un motto al arhitectului german Mies Van Der Rohe, care de altfel se află printre cei ce au definit în secolul precedent această artă productivă admirabilă: „Less is more” *(Mai puțin înseamnă mai mult).*

După opt decenii, minimalismul, numit și „artă minimală”, încă influențează foarte mult designul actual. Reacționând atât la expresionismul abstract, cât și la pop art, această artă care pledează pentru simplitate a preluat sculptura, muzica și pictura.

Această mișcare abstractă provine parțial din modernism, caracterizându-se prin forme simple, netede, cu o geometrie elementară (linii, contururi rotunde, pătrate) golită până la extrem, dar și limitarea „ascetică” a paletei cromatice la o singură culoare.

Se apreciază că artistul nu creează nimic estetic, el doar asamblează și combină elemente și obiecte produse industrial. Lucrările sunt extrem de sobre, autorul face economie maximă de mijloace, evitând cu orice preț decorativul și crearea de iluzii.

În minimalism se regăsește o dată în plus un element dificil de definit în cuvinte și care este regăsit și în alte orientări ale unor artiști plastici din secolul trecut. Aceștia par extrem de derutați, caută ceva și nu știu ce, motiv pentru care se lasă în voia instinctelor convertite frecvent în reacții aproape necontrolate, pe care ei le consideră spontaneitate.

Jackson Pollock

A se vedea în acest sens gestualismul reprezentat de un Jackson Pollock, foarte apreciat de altfel de o anume elită a criticii artistice. O revoltă ce tinde spre o furie extremă, vecină cu anarhia, se dezlănțuie în fapte primitive, dar nu la modul estetic reprezentat de autentica artă a așa-zișilor primitivi, ci în mișcări „parkinsoniene” ce creează confuzii totale.

Nu este o trăsătură definitorie a minimalismului, dar ea se manifestă printr-o prezență captivă în majoritatea creațiilor specifice acestei orientări, parcă încercând să scape doar pentru a-și dezlănțui mânia asupra oricui îi stă în cale.

Considerat un reprezentant de marcă al minimalismului în pictură, sculptură și grafică, americanul Frank Phillip Stella se exprimă vizual, în cea mai mare parte a lucrărilor sale, prin linii drepte, zigzaguri și diagonale lipsite de sensuri simbolice și de încărcătură emoțională.

Parcă pentru a reteza din start orice încercare de interpretare a activității sale de artist plastic, el a „comentat” realizările respective printr-o variațiune pe aceeași temă a sloganului menționat la începutul articolului: „Ceea ce vezi este ceea ce vezi”.

Parafrazând o sintagmă din critica literară română, de data aceasta am spune că minimalismul reprezintă un gen de forme fără fond în stare pură. Nu este vorba doar despre pictură și grafică, adică formele de expresie bidimensionale, ci și despre sculptură (creații tridimensionale), despre muzică și despre imagini în mișcare ce se doresc a constitui scurte filme lipsite de mesaj artistic și non-artistic.

Frank Phillip Stella

O astfel de realizare înfățișează de pildă o succesiune de linii orizontale albe, negre și, eventual, cu încă una-două nuanțe cromatice, care se mișcă stroboscopic, pe un fond sonor liniar – o singură notă prelungită la nesfârșit, ca un țiuit înnebunitor ce torturează masa cerebrală a eventualului receptor.

Prin urmare, în sculptură, artiștii minimaliști optează pentru forme rudimentare realizate în mare parte din materii prime precum oțel, beton sau pâslă: foi de metal pliate sau rulate în care te poți mișca, volume tridimensionale oarecare fixate pe pereți, tuburi de neon albe sau colorate și așa mai departe.

Dorința de a scăpa de artificiile strălucitoare ne obligă să ne concentrăm asupra acestor forme așa cum sunt.

Frank Phillip Stella

Aceste sculpturi capătă semnificația lor în percepția pe care o avem despre ele și locația lor în spațiu. Cât despre muzică, mișcarea minimalistă își găsește aici rezonanța, sunetele compozitorilor minimaliști, de tipul celor menționate sunt numite muzică „repetitivă”, deoarece tiparele și fazele se repetă în evoluția aceleiași piese.

Casa frumuseții

Inventivitatea și talentul artistic al unor semeni scot la lumină adevărate minuni, făurite din lucruri ce par a nu mai fi utile. Cameruneza Émilie Mbarga transformă deșeurile de plastic în obiecte de decorațiune interioară și în materiale de construcție.

Pneurile uzate devin piese de mobilă, resturi de plastic și organice sunt transformate în pavaje sau țigle, sub vechiul slogan „nimic nu se pierde, totul se transformă”, dar de data aceasta adaptat la ideea de reciclare.

„Lucrările mele sunt expresia întregii frumuseți și a magiei pe care le regăsesc în arta reciclării”, spune tânăra de numai 23 de ani, promotoarea unui start-up denumit, în mod foarte inspirat, Nyanga House (în dialectul său – „Casa frumuseții”).

Émilie a inventat un termen apropiat de numele firmei sale: Recycl'art, adică un întreg proces prin care deșeurile pot intra într-un lanț al creației, ca materiale ce vor deveni opere de artă. Din pneuri și din textile reciclate iau naștere în acest fel fotolii, canapele, mese, gheridoane și vase, un alt program urmărind realizarea de leagăne și pătuțuri pentru copii.

Proiectul general, testat și aprobat a trebuit să fie pus în așteptare, din două motive majore: impactul ecologic al procedeului de fabricație artizanal (arderea plasticului în butoaie, în aer liber) și lipsa mijloacelor financiare.

Considerată de adepții săi camerunezi o adevărată regină a reciclării deșeurilor, Émilie Mbarga a ales totuși o carieră cu totul diferită, urmând studii universitare de psihologie. Le-a adaptat însă pasiunii sale mai vechi, luptând de pe această poziție împotriva poluării și pentru protejarea mediului.

Ea a început să pună în aplicare o idee simplă și foarte eficientă, preluată de la formatorul său din facultate: problemele și provocările înseamnă oportunități de afaceri. Pentru tânăra antreprenoare, aceasta se traduce prin imperativul de a contribui la un mediu sănătos, dar și prin a face din rebuturi o reală sursă de valori.

Fascinația singurătății

Aproape întotdeauna, ne raportăm la ideea de singurătate ca la o situație dezagreabilă și chiar dramatică, iar în anumite contexte ea se află la originea unor stări negative, care generează frecvent depresii severe, cu tendințe autodistructive. Există totuși cazuri în care singurătatea devine un adevărat miracol al existenței noastre, o experiență unică și fascinantă.

A fi singur a fost multă vreme o stare elogiată ca o condiție necesară pentru creativitate. Virginia Woolf, în cartea ei „A Room of One's Own” (O cameră separată), a oferit o meditație extinsă asupra nevoii scriitorului de singurătate, la fel ca mulți poeți.

În scrierile lor, May Sarton („Singuraticul nu este niciodată singur”) și William Wordsworth („Fericirea singurătății”) au fost deosebit de elocvenți în laudele lor față de singurătate. Poeta Marianne Moore a susținut chiar că „leacul pentru singurătate este singurătatea”.

Cercetările despre istoria pustnicilor religioși arată că există de multă vreme oameni care caută singurătatea în locuri îndepărtate și tăcute. Etimologia cuvântului *pustnic* (sinonim cu *eremit, sihastru)* provine din greaca veche, unde *eremos* înseamnă atât loc pustiu, cât și o anume stare de a fi singur.

Pustnicii există în multe dintre tradițiile religioase majore ale lumii: sunt indivizi care aleg singurătatea temporară sau permanentă în locuri îndepărtate și izolate. Munții, peșterile și deșerturile sunt adesea descrise ca locuri pentru revelație și transformare, locuri ale fericirii autentice.

Apariția pustnicilor din pustiu, în creștinismul timpuriu, este deosebit de impresionantă. O temă comună în poveștile despre ei este dorința de a părăsi distragerile vieții urbane și de a trăi o existență precară în izolare, pentru a obține sfințenia. Aceste povești evocă imagini ale peisajelor îndepărtate pe care majoritatea creștinilor nu le-au vizitat niciodată.

În asemenea locuri s-au dezvoltat forme de monahism care au îmbrățișat atât formele solitare, cât și pe cele de obște. Mănăstirile s-au dezvoltat în jurul comunităților de călugări din munții și canioanele din Egipt, Sinai ori Palestina, iar peșterile din apropiere au servit drept schituri. Acest mod de viață nu a dispărut, în anumite zone foarte retrase din munții României încă viețuiesc în mare taină schimnici, pentru care roadele pădurii reprezintă cea mai bună hrană, iar pereții unei grote sunt cea mai prietenoasă locuință.

Viețile pustnicilor ar putea părea îndepărtate de viețile noastre contemporane, sufocate de obligații, dar atracția romantică a unei vieți neîngrădite, deși lipsite de distracție nu a dispărut. Deși foarte redus ca număr de participanți, acest fenomen este mai degrabă unul social, persoanele care aleg să trăiască departe de agitația urbană nemaifiind exclusiv cele dăruite trup și suflet credinței mistice, însă năzuind la câștigarea unei libertăți, în primul rând, interioare, pe care altfel nu o pot avea.

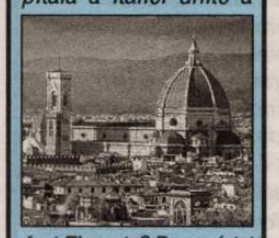
Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Ştiaţi că...

◆ ...salina Târgu Ocna este cel mai important zăcământ de sare din ţara noastră, una dintre cele mai vechi saline de pe teritoriul României?

◆ ...arta barocă a apărut în secolul al XVI-lea, mai întâi în Italia, susţinută de contrareforma religioasă? În următoarele două secole s-a răspândit în Europa şi America Latină.

◆ ...începând din 1861, prima capitală a Italiei unite a fost Florenţa? Roma (stat papal) a fost încorporată Italiei în 1870.



◆ ...Calidasa a fost un celebru autor dramatic indian, autorul dramei „Sacontala", care a trăit în secolul I î.Hr.?

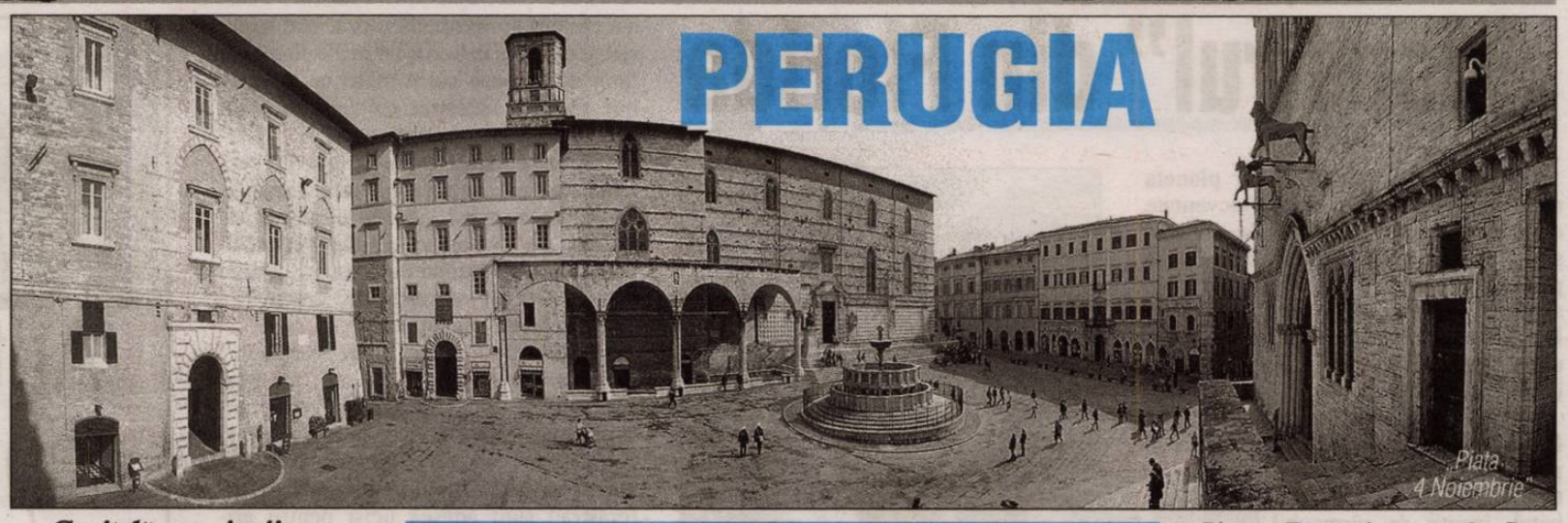
◆ ...cea mai mare pasăre din zilele noastre este struţul? Masculul atinge înălţimea de 2,75 metri.

◆ ...în folclor şi în vechi acte în limba slavonă până în secolul al XVII-lea oraşul Constantinopol se numea „Ţarigrad" – „oraşul împăratului"?

◆ ...chinina este un alcaloid extras din scoarţa arborelui cu acelaşi nume? Este originar din Peru şi are acţiune febrifugă.

Ştiaţi că...

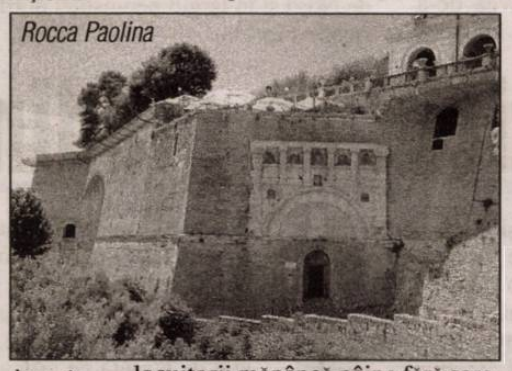
PERUGIA – oraşul etruscilor


„Piaţa 4 Noiembrie"

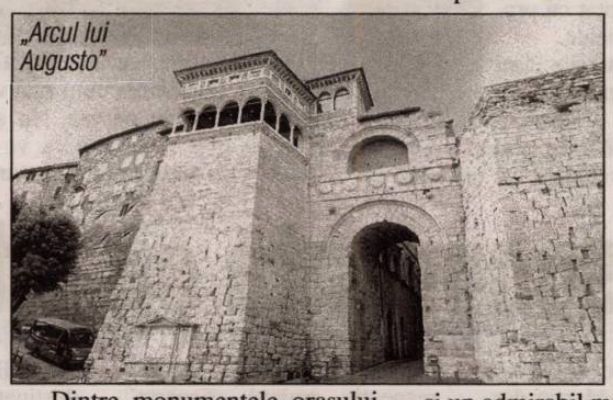
Capitală a regiunii Umbrio, oraşul Perugia se află în centrul Italiei şi este considerat unul dintre oraşele universitare ale ţării.

În Antichitate era cunoscut sub numele „Perusian", fiind unul dintre cele 12 oraşe confederate ale Etruriei şi este menţionat prima dată în timpul războiului din anii 310 sau 309 î.Hr., între etrusci şi romani. După asasinarea lui Cezar, oraşul a ales tabăra greşită şi a fost asediat luni întregi de trupele lui Octavian. Devenit împărat, Augustus Octavian, a reconstruit oraşul şi l-a numit „Augusta Perusia".

În Evul Mediu timpuriu, Perugia a rezistat asalturilor ostrogoţilor iar în secolul al VI-lea a fost alipit Ducatului Lombard Spoleto. A urmat o lungă perioadă de lupte şi războaie, în timpul lui Charlemagne a aparţinut papalităţii şi după 1303 liderii eclesiastici a zece bresle au câştigat supremaţia. La sfârşitul anilor 1300 oraşul s-a revoltat împotriva autorităţii papale şi conducerea a fost preluată de câteva familii nobile. Pentru a prelua conducerea, Papa Paul al II-lea a pus în 1538 o taxă pe sare. Locuitorii s-au revoltat din nou declanşând „Războiul Sării" dar uriaşa mişcare a fost înăbuşită de forţele papale mult mai numeroase. Ca semn de protest şi în ziua de astăzi locuitorii mănâncă pâine fără sare.


Rocca Paolina

După o istorie lungă şi sângeroasă, Perugia a devenit cel mai cosmopolit oraş medieval din lume, gazda câtorva prestigioase universităţi, printre care cea mai importantă universitate pentru străini din Italia. În zilele noastre ne apare ca un oraş plin de viaţă, cu străzi medievale cu clădiri istorice, pieţe pline de oameni. Urmele etrusce sunt presărate peste tot dar există şi de asemenea numeroase magazine şi baruri.


„Arcul lui Augusto"

Dintre monumentele oraşului putem aminti pentru început una dintre porţile care permiteau trecerea prin zidurile de apărare etrusce care înconjurau odinioară aşezarea. Aceasta, numită „Arcul lui Augusto" datează din cea de a doua jumătate a secolului al III-lea î.Hr. Aproximativ două secole după construcţia sa a fost sculptată deasupra inscripţia „Augusta Perusia" pentru a sărbători cucerirea oraşului de Octavian Augustus.

Inima oraşului este „Piaţa 4 Noiembrie", înconjurată de clădiri elegante. Aici se află Fontana Maggiore construită între 1275 şi 1277 pentru a aduce apa în oraş de la muntele Pacciano. Finalizarea proiectului a fost supravegheată de fra Bevignate da Cingoli şi specialistul venetian în hidraulică Boninsegna Veneziano. Imaginile sculptate şi basoreliefurile au fost terminate în 1278 de Nicola şi Giovanni Pisano. Tot în piaţă se înalţă Catedrala San Lorenzo, principalul edificiu religios al oraşului. A fost construită înainte de anul 900, reconstruită în secolele al XI-lea şi al XII-lea şi din nou în 1300. Aspectul său actual datează din secolul al XV-lea. Faţada gotică este simplă şi austeră cu un portal masiv în stil baroc.

În apropiere se află Palazzo dei Priori, unde se întâlneau consilierii locali. Aici pot fi admirate fresce din secolul al XIII-lea şi un admirabil mobilier din lemn. Găzduieşte Galeria Naţională de Artă din Umbria şi alte trei muzee.

Rocca Paolina este o fortăreaţă ridicată de Papa Paul al III-lea peste clădirile pe care le-a distrus, iar Fabrica de Ciocolată este un brand istoric al delicatelor dulciuri italiene.

Pe cât de veche, pe atât de interesantă este istoria acestui oraş neputând alege decât câteva impresii fugare dar amintind că a dat numele vestitului pictor Pietro Perugino şi este locul în care a trăit un alt pictor faimos, Pinturicchio.

Catedrala San Lorenzo

Casa lui Matei Corvin

Aflată în municipiul Cluj-Napoca, această casă în care, în 1443, s-a născut Matei Corvin constituie unul dintre cele mai vechi monumente istorice ale oraşului şi cea mai „bătrână" casă cu etaj din oraş.

A fost zidită în secolul al XV-lea şi iniţial a aparţinut unui patrician sas. Alte surse menţionează că o vreme a fost folosită drept han. În 1740 a fost cumpărată de urbea oraşului şi a îndeplinit alte funcţii, cum ar fi aceea de închisoare sau spital.

Din punct de vedere arhitectural reprezintă epoca de tranziţie de la stilul gotic la cel renascentist. La sfârşitul secolului al XIX-lea au fost făcute importante restaurări urmate de altele executate în anii 1940. În prezent casa aparţine de Universitatea de Arte şi Design.

Simboluri ale umanităţii

Salomeea

Simbol al ispitei, al lascivităţii şi al cruzimii, Salomeea este fiica regelui Iudeii, Herod-Filip, din secolul întâi al erei noastre. Ea îl seduce pe Herod Antipa prin dansul ei senzual, acesta promiţându-i că-i va oferi drept răsplată orice îşi doreşte ea.

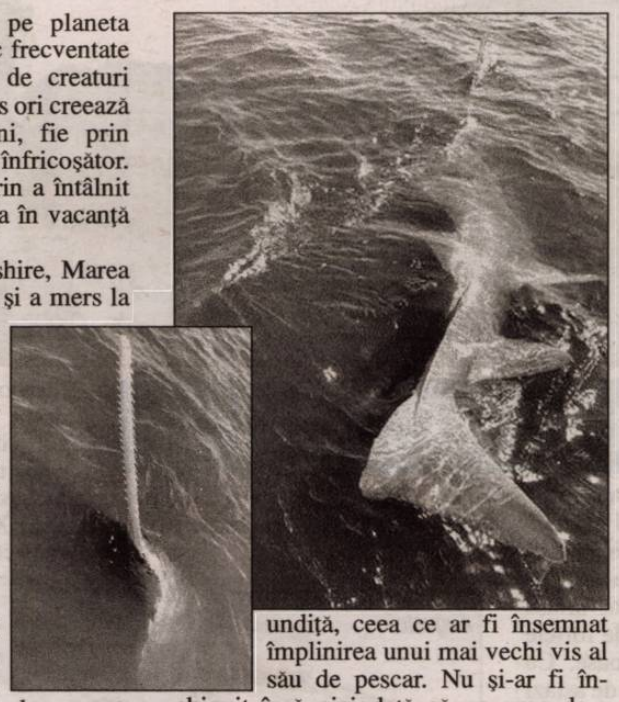
Salomeea cere capul „Sfântului Ioan Botezătorul" care îi este adus pe o tavă de argint. Figura şi fapta sa apar în Vechiul Testament şi au inspirat o mulţime de opere artistice. Acestea apar astfel în povestea lui Flaubert numită „Herodias", în piesa lui Oscar Wilde „Salomeea" sau în opera cu acelaşi nume a compozitorului Richard Strauss.

Pagină realizată de
IRINA STOICA

„Monstrul” din Florida

Nenumărate locuri de pe planeta noastră, mai puţin sau deloc frecventate de oameni, sunt populate de creaturi stranii, care generează interes ori creează panică, fie prin dimensiuni, fie prin aspectul lor neobişnuit şi înfricoşător. Un astfel de „monstru” marin a întâlnit un englez, în timp ce se afla în vacanţă în Statele Unite.

Ian Atherton din Lancashire, Marea Britanie, a călătorit în SUA şi a mers la pescuit cu prietenii pe coasta Floridei. În acea zi, bărbatul, însoţit de cârmaciul Jon Cangianella, a părăsit zona Canaveral, deplasându-se până la un punct unde apa avea adâncimea de aproximativ 10 metri. A agăţat în cârligul undiţei un peştişor şi a aşteptat ca prada să muşte momeala.



Iar aceasta nu s-a lăsat prea mult aşteptată, la un moment dat Ian a simţit o smucitură puternică. În primul moment, a crezut că un rechin i se prinsese în undiţă, ceea ce ar fi însemnat împlinirea unui mai vechi vis al său de pescar. Nu şi-ar fi închipuit însă niciodată că va avea de-a face cu un peşte mult mai mare. După ce s-a chinuit aproximativ o oră, bărbatul a reuşit să tragă în barcă un peşte-ferăstrău lung de aproape patru metri ce avea un bot alungit, înzestrat cu zeci de dinţi orizontali foarte ascuţiţi.

După ce a făcut poze ca suvenir, pescarul amator a eliberat creatura înapoi, în sălbăticia mării. „Merg la pescuit de 17 ani, dar în tot acest timp am văzut peşti-ferăstrău numai de două ori, ultima dată a fost în august, anul trecut”, a declarat Jon Cangianella.

Este un peşte mare, poate ajunge la 7 metri lungime, cu o parte din faţă proeminentă ca un ferăstrău, care poate măsura uneori până la 1,5 metri lungime. Aceşti peşti nasc pui vii care măsoară aproximativ 0,7 metri în lungime. Peştii-ferăstrău sunt adesea ucişi pentru aripioare, dinţi şi botul asemănător unui „ferăstrău”, care sunt folosite pentru a produce anumite medicamente.

Această specie este inofensivă pentru oameni, dar unele exemplare pot provoca răni grave dacă sunt lovite accidental. Peştii-ferăstrău se încurcă uşor în plasele de pescuit ale pescarilor. Ei au devenit primul peşte marin listat ca fiind pe cale de dispariţie, în anul 2003. Singurele zone unde au supravieţuit sunt în Australia de Nord şi în largul peninsulei nord-americane Florida.

Atitudine nepotrivită

Realitatea nu este întotdeauna aşa cum pare, ci poate să fie diferită în funcţie de felul cum o vede fiecare. Un caz insolit înregistrat în Japonia, confirmă această afirmaţie valabilă în anumite contexte.

A fost un măr al discordiei oferit pasagerilor unui tren al companiei Nankai Electric chiar de către unul dintre controlori, un bărbat în vârstă de 40 de ani.

„Sunt mulţi turişti la bord astăzi... Aceasta creează un serios ambuteiaj în tren, care îi deranjează pe pasagerii japonezi.” Acestea sunt cuvintele stupefiante pe care le-au auzit călătorii aflaţi în respectivul tren şi prin care părea că li se sugerează că turiştii străini nu sunt bineveniţi în acel mijloc de transport în comun. Nu toţi au rămas însă fără replică. Unul dintre pasageri a coborât într-o staţie apropiată şi a denunţat atitudinea conductorului, care s-a apărat cu o explicaţie cel puţin la fel de şocantă. El s-a apărat pentru atitudinea criticabilă după ce l-a auzit pe unul dintre călătorii japonezi strigând: „Toţi străinii ăştia sunt o mizerie!” Angajatul companiei feroviare a adăugat: „Am făcut acest anunţ ca să evit apariţia unor probleme mai grave, dar nu am intenţionat să fac vreo discriminare.”

Afirmaţia incriminată a scos totuşi în evidenţă o problemă semnalată de numeroşi utilizatori ai transporturilor în comun japoneze. Purtătorul de cuvânt al companiei Nankai Electric a condamnat cuvintele nepotrivite, însă precizând şi că firma respectivă a primit numeroase plângeri împotriva atitudinii unor turişti care călătoresc la bordul trenurilor cu bagaje foarte voluminoase.

Oricum, situaţia nu se va remedia, întrucât guvernul nipon intenţionează să dubleze numărul turiştilor, care sunt o sursă de venituri foarte importantă pentru Ţara Soarelui-Răsare.

Corespondenţă cu piticul de grădină

O răpire neobişnuită a avut loc în Saint-Martin-des-Champs, Finistère (Franţa). Într-o frumoasă dimineaţă din luna octombrie 2020, o localnică pe nume Dany Lautrou, care lucrează la spitalul din Morlaix, a avut surpriza neplăcută de a observa dispariţia piticului său de grădină. O figurină pe care o primise în 1995, cu ocazia împlinirii vârstei de 30 de ani, de la doi stagiari ai spitalului cărora le dactilografiase tezele medicale.

Piticul, deşi bine instalat în grădina proprietarei sale şi care nu se mişcase în toţi aceşti ani nici măcar un centimetru, se pare că fusese cuprins de o dorinţă subită de a „călători” prin ţară. Cu toate acestea, nu a uitat de Dany, căruia continuă să-i trimită şi în prezent veşti despre el, în mod regulat.

Într-adevăr, la scurt timp după ce piticul său de grădină a fost furat, Dany Lautrou a primit, cu mare uimire, o primă carte poştală. În mesajul respectiv, amicul „dispărut” îi scria: „Draga mea familie, nu mai pot sta închis în grădina casei voastre. De îndată ce voi putea, îţi voi trimite ştirile despre mine. Nu mă învinovăţi că am plecat fără să anunţ, dar promit că vom avea o petrecere când mă întorc. Un gând bun pentru voi toţi şi pentru prietenii grădinii!”.

De atunci, piticul de grădină, nederanjat de restricţiile de călătorie, a vizitat locuri din cele patru colţuri ale ţării şi de la fiecare nouă destinaţie nu a întârziat să-i trimită o carte poştală lui Dany Lautrou. Din insolita corespondenţă reiese că piticul a trecut prin Jura, Haute-Savoie, Insula Réunion şi Mauritius. A găsit chiar dragostea, o iubită pe nume Régine, originară din Columbia: „Noua mea prietenă”, i-a scris proprietarei sale.

Nimeni nu are idee cine a comis furtul, dar Dany Lautrou este întotdeauna foarte bucuroasă când primeşte veşti de la piticul său de grădină, bretona recunoscând că tot timpul îi este foarte dor de el. De aceea, trista proprietară a făcut apel către răpitor: „Sunt atât de ataşată de piticul meu şi promit că nu-i voi reproşa nimic. Vom organiza o petrecere mare când se va întoarce.”

După o absenţă de câteva luni a mesajelor, în luna septembrie a anului trecut o ilustrată a anunţat întoarcerea lui acasă: *„Familia mea, toate aceste interdicţii şi reacţiile oamenilor în faţa acestui virus m-au ameţit. Prin această călătorie am înţeles cât de important este să fii lângă familia ta.* ***Mă voi întoarce în curând la locul meu, aproape de tine, în grădina noastră.”.***

La sfârşitul lunii decembrie, Dany şi-a găsit „gnomul” în grădină şi extrem de fericită a declarat că va investi în echipamente de securitate şi supraveghere video pentru a nu-şi mai pierde piticul la care ţine atât de mult.

Bucuria vine cu autobuzul şcolar

Când gemenele în vârstă de numai 5 ani Fionnuala şi Ceilidh Climer urcă în autobuz în fiecare zi, pentru a merge către şcoală, sunt întâmpinate de o voce familiară: „Bună, prinţesa numărul unu! Salut, prinţesa numărul doi!”

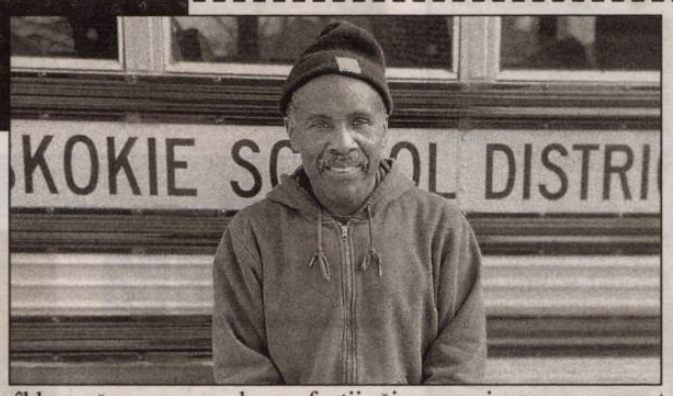
Este Alvin Carter, numit cu drag de către copii ca fiind domnul Alvin, el lucrând ca şofer şi custode la şcoala de fete din Skokie, Illinois, Statele Unite. Alteori le salută cu: „Bună dimineaţa, soare!” sau pur şi simplu cu o glumă.

Carter a lucrat la Elizabeth Meyer School timp de 28 de ani, perioadă în care a devenit o figură foarte cunoscută şi îndrăgită în comunitate. „Încă înainte să-l cunosc auzisem despre el de la vecinii noştri, ai căror copii învăţau la gimnaziu şi la liceu, îşi aminteşte Siobhan Climer, mama gemenelor.

Mi-au spus: „Oh, când mergi la grădiniţă, te va primi domnul Alvin!”. Timp de aproape trei decenii, acesta a condus autobuzul pentru grădiniţe şi îi place enorm. Recent, a declarat pentru ziariştii care i-au luat un interviu că cei mici îi fac ziua frumoasă. „Chipurile, zâmbetele, saluturile şi toate lucrurile astea par nişte banalităţi, dar înseamnă foarte mult, a spus el. În sala de mese, parcă am fi fraţi şi surori, aşa că este greu să nu fim cu adevărat acolo, împreună.”

În timpul pandemiei copiii şi părinţii lor erau îngrijoraţi pentru el, aşa că Alvin a luat autobuzul şcolar şi a condus până la casele lor să-i salute şi să vadă că este bine.

Carter are opt copii, toţi adulţi acum şi mărturiseşte că micuţii din autobuz îi amintesc de vremea când ai săi erau la grădiniţă, ceea ce îl bucură enorm. A încercat să se pensioneze de câţiva ani, dar pur şi simplu nu se poate decide să o facă.



„De fiecare dată, îmi amintesc de feţele pe care le văd dimineaţa şi îmi spun: Oh, nu pot face asta, trebuie să fiu acolo”, a spus el. Bărbatul nu pretinde niciun fel de recunoştinţă, dar vorbeşte cu mândrie despre foştii săi pasageri, care acum sunt medici, profesori sau ingineri. „Îmi place. Îmi place pur şi simplu să fiu în preajma copiilor. Asta mă motivează şi mă face să merg mai departe.”

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU

Totul despre filmele de Oscar

„NAŞUL II”

Topurile de specialitate, cuprinzând cele mai bune filme realizate vreodată, clasifică adesea Naşul şi Naşul II ca pe o singură intrare, pentru a lăsa loc pe listă şi altor capodopere.

Poate că pare nedrept ca o singură franciză să acapareze atât de mult din topurile respective, dar adevărul este că ambele producţii sunt extrem de iubite atât de cinefili, cât şi de critici – dovada fiind veritabilele „colecţii” de Oscaruri şi alte premii care le-au fost decernate. Cu toate acestea, partea a doua a filmului *Naşul* a fost la un pas să nu mai fie realizată deloc.

Afectat de felul cum se derulaseră filmările la prima parte, scenaristul şi regizorul Francis Ford Coppola nu a fost interesat să se scufunde din nou în haosul provocat de atotputernicul, dar controversatul producător Robert Evans.

Din fericire, cei de la studiourile Paramount l-au făcut pe Coppola să se răzgândească şi i-au oferit libertatea artistică de a crea un alt clasic durabil despre crima organizată, loialitatea familiilor mafiote şi eternul „vis american”.

După producţia tumultuoasă a primului film al seriei, Francis Ford Coppola nu mai era deloc tentat să abordeze viaţa complicată a familiei Corleone, dar studioul dorea neapărat o continuare. Ca atare, Coppola a sugerat angajarea ca regizor a lui Martin Scorsese, care tocmai regizase o altă capodoperă despre lumea mafiei, *Crimele din Mica Italie*. „Am ştiut că este o idee foarte inteligentă. Martin era atât de natural”, va spune mai târziu Coppola despre alegerea sa.

Dar mogulii de la Paramount nu au fost de acord şi, în cele din urmă, au reuşit să-l convingă pe Coppola să regizeze el continuarea, lăsându-l să spună poveşti paralele care prezentau începuturile lui Vito Corleone şi acceptând să-i plătească regizorului suma de 1 milion de dolari (uluitoare pe atunci, dar astăzi, în industria filmului, de-a dreptul derizorie), pe care Coppola o ceruse mai mult la cacealma...

Robert De Niro a avut un impact de neuitat în rolul lui Vito Corleone tânăr, în *Naşul II,* după ce în primul film aproape fusese acceptat să joace un rol total diferit: Sonny Corleone. Până la urmă, rolul lui Sonny i-a revenit lui James Caan, care a avut o prestaţie strălucită şi care, în paranteză fie spus, a fost şi puternic susţinut de producătorul Robert Evans. În schimb, Evans a propus ca personajul Michael să fie jucat de De Niro, dar de astă dată Coppola a fost cel care a refuzat şi l-a impus pe Al Pacino, De Niro rămânând astfel cu totul în afara distribuţiei la primul film al seriei.

În 1975, Robert De Niro a câştigat, pentru prestaţia din *Naşul II*, primul său Oscar, pentru cel mai bun actor în rol secundar. Coppola a acceptat statueta în numele lui De Niro, numind-o „un premiu extrem de meritat”, fără să recunoască public faptul că se derula un eveniment istoric. Actori precum John Wayne şi Jeff Bridges au fost nominalizaţi pentru interpretarea aceluiaşi personaj (Rooster Cogburn, în două versiuni ale filmului *Adevăratul curaj),* dar Marlon Brando şi De Niro sunt singurii actori care au câştigat vreodată Oscarul pentru interpretarea aceluiaşi personaj, Vito Corleone, în primele două serii din *Naşul.*

În timpul unei scene în care Vito vorbeşte cu Signor Roberto, în timp ce merge pe stradă, un vecin sare să-l salute pe Vito. Actorul era Carmelo Russo, un figurant care, potrivit scenariului, nu ar fi trebuit să spună nimic. Coppola s-a înfuriat, dar scena i s-a părut amuzantă lui De Niro şi în plus, a argumentat el, era o dovadă că localnicii îl respectau pe Vito, iar astfel scena dobândea un plus de textură; în cele din urmă, secvenţa a rămas la montajul final.

Nava care îl aduce în *Naşul II* pe tânărul Vito din Sicilia în America se numea „Moshulu” şi a fost construită în Scoţia în 1904, fiind folosită pentru a transporta mărfuri. În cele din urmă, a ajuns să fie utilizată şi în filme precum *Rocky* şi *Naşul*, iar în prezent găzduieşte un... restaurant plutitor pe râul Delaware.

Este bine-cunoscut faptul că trilogia *Naşul* a constituit o „afacere de familie”: Francis Ford Coppola a regizat trilogia, Talia Shire, sora lui, şi fiica lui mezină, Sofia Coppola, au jucat în ea, iar o parte din coloana sonoră aparţine tatălui lui Francis, Carmine Coppola.

Mai puţin cunoscut este faptul că Coppola şi-a onorat bunicul, Francesco Pennino, prin includerea în film a unei piese muzicale scrise de acesta, „Senza Mamma”. Melodia este despre un tânăr care călătoreşte în America după ce se îndrăgosteşte de o fată, deşi pentru asta trebuie să îşi părăsească mama, rămasă în Italia.

Dornic ca Marlon Brando să reia rolul lui Vito, interpretând de astă dată un personaj mult mai tânăr, Coppola i-a trimis acestuia o scrisoare, explicându-i că i-ar fi anunţat pe cei de la Paramount că a doua serie nu se poate face fără el. Dar Brando, în vârstă deja de aproape 50 de ani, a refuzat oferta de a juca rolul tânărului Vito, care în film avea ceva mai mult de 20 de ani. Spre bucuria cinefililor, care au fost răsfăţaţi cu prestaţia de excepţie, în acest rol, a lui Robert De Niro.

Pagină realizată de
GABRIEL TUDOR

PORTRET

Alexandru Nagy

Născut pe 25 aprilie 1990 la Cluj-Napoca, Alexandru este absolvent al secţiei de Actorie din cadrul Facultăţii de Teatru a UNATC „I.L. Caragiale” Bucureşti şi al programului de master din Marea Britanie – Theatre Directing – East 15 Acting School, London – University of Essex.

Totodată, a urmat cursurile de master ale Facultăţii de Interpretare Muzicală secţia Canto Clasic în cadrul Universităţii Naţionale de Muzică, la clasa profesoarei Silvia Voinea. Ca actor, a jucat în „10 pentru New York”, „Peretele” şi „Două liniuţe” de Lia Bugnar şi „Konkurs” de Alexander Galin la Teatrul Metropolis din Bucureşti, dar şi în producţiile Teatrului Independenţilor Profesionişti la Godot Cafe-Teatru: „Buzunarul cu pâine” de Matei Vişniec şi „Aeroport” de Ştefan Caraman, precum şi în piesa „Dona Juana” de Anca Vizdei la Teatrul Dramaturgilor Români.

Totodată, este cel mai tânăr regizor de operă din România prin montarea „Il Tabarro” de Giacomo Puccini la Opera din Braşov în 2013. În 2014 a montat spectacolul „Ne vom revedea în anul care a trecut” de Ştefan Caraman în terminalul plecări din Aeroportul International „Henri Coandă”-Otopeni.

În 2018 a jucat în lungmetrajul „Moon Hotel Kabul”, film premiat pentru „cea mai bună regie” la Festivalul internaţional de Film de la Varşovia. Pentru rolul Mitu din acest film a fost nominalizat la Gala Premiilor Gopo 2019 la categoria „cel mai bun actor în rol secundar”.

Din 2018 este asistent de regie la Opera Naţională din Bucureşti. În 2020 a montat „şase comedii uşoare pentru oameni trişti” de Ştefan Caraman şi „Cabaretul Cuvintelor” de Matei Vişniec.

În 2021 a pus în scenă piesa „Orfani” de Dennis Kelly, „Marina şi Ulay” de Edith Negulici şi „Jocul de-a măcelul” de Eugène Ionesco.

Reviste

Memorialistica lui Petre Stoica

Mă opresc în această săptămână asupra unui prozator oarecum uitat în zilele noastre, uitat atât de scriitorii care l-au cunoscut, cât şi de cititorii comozi care au devenit utilizatori de Netflix.

Este vorba despre Petre Stoica, un scriitor apreciat de critica literară a deceniilor 7 şi 8 ale secolului trecut, aparţinând de ceea ce a fost denumită, oarecum impropriu şi forţat „Generaţia 60”. Spun „impropriu şi forţat” pentru că în anii 80 a debutat o grupare de tineri scriitori, prozatori (Sorin Preda, Mircea Nedelciu) şi poeţi (Traian T. Coşovei, Mircea Cărtărescu) care a primit eticheta, adoptată de critica vremii, de „Generaţia 80”.

Din această „Generaţie 80” am făcut parte şi eu, dar şi alţi scriitori precum Gheorghe Crăciun, Nicolae Iliescu sau Florin Iaru (Râpă), despre care în epocă se recunoştea faptul că sunt reprezentanţii unei generaţii nonconformiste, interesată de viaţa omului simplu, cu problemele lui de zi cu zi, care se îndepărtează radical de clişeele şi şabloanele prozei şi poeziei anilor 50-60, aducând astfel „un aer proaspăt în literatura română postbelică”.

Eticheta şi opera tinerilor scriitori, care au fost lansaţi de istoricii literari Ovid. E. Crohmălniceanu (conducătorul cenaclului Junimea al Facultăţii de Limba şi Literatura din Bucureşti) şi Nicolae Manolescu (fondatorul Cenaclului de Luni), au fost întâmpinaţi cam oblic, atunci când nu era lăudată, de tagma literară a debutului de deceniu 80.

Acesta este motivul pentru care, pentru a anula impresia de unicitate a desantului „Generaţia 80”, rebela, nonconformista, a fost dublată de etichetele „Generaţia 60” sau „Generaţia 70, ulterior „Generaţia 90”, în care au foat înglobaţi scriitori ale căror opere literare au apărut pe piaţă în anii ’60, ’70 sau ’90. Fără ca ei să fi avut un program literar bine şi exact definit ca al „Generaţiei 80”.

Revenind, m-am oprit asupra lui Petre Stoica deoarece în revista *Vatra Veche,* continuatoarea revistei VATRA, fondată în 1894 de Ioan Slavici, I. L. Caragiale şi George Coşbuc, şi condusă azi de scriitorul Nicolae Băciuţ, Dorin NăDrău din SUA, ni-l readuce în memorie pe uitatul scriitor, în articolul „Memorialistica lui Petre Stoica”.

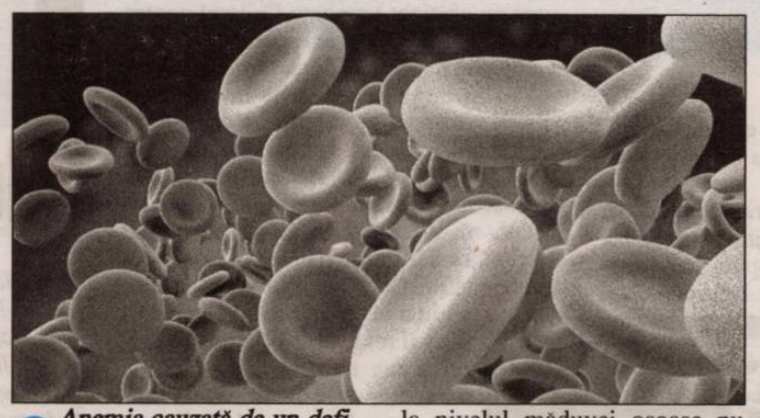
„Întemeietor spiritual al «generaţiei 60», alături de strălucite vârfuri ale literaturii române (Nichita Stănescu, Matei Călinescu, Cezar Ivănescu, Modest Morariu, Cezar Baltag)”, scrie Dorin NăDrău, „Petre Stoica s-a remarcat ca poet, publicist, traducător şi pasionat bibliofil. A fost deosebit de prolific, fiind considerat scriitorul cu cea mai mare longevitate literară. S-a născut în judeţul Timiş (1931), iar după absolvirea Liceului «C. D. Loga» din Timişoara s-a mutat la Bucureşti şi a urmat cursurile Facultăţii de filologie (secţiile română şi germană). Între anii 1954-1962, a fost corector la Editura de Stat pentru Literatură şi Artă (E.S.P.L.A.) şi la Editura Univers. Din ianuarie 1963, până în august 1972, timp de 9 ani, a fost redactor principal la apreciata revistă Secolul XX. În anul 1964, a devenit membru al Uniunii Scriitorilor din România, instituţie în care, după 1989, a fost ales în Consiliul de conducere.”

În 1995 a întemeiat Fundaţia Culturală Româno-Germană „Petre Soica”, având drept obiectiv reconstituirea vieţii culturale şi spirituale română şi germană de pe teritoriul Banatului. În anul 2007, şi-a văzut visul cu ochii: la 14 septembrie, a deschis Muzeul Presei „Sever Bocu”, muzeu unic în România, cuprinzând ziare, gazete, manifeste, jurnale, foi volante şi câteva componente ale unei vechi tipografii. Retras la Jimbolia, poetul nu a dispărut căţuşi de puţin din peisajul poeziei româneşti, publicând nu mai puţin de şapte cărţi şi traducând altele din limba germană şi din poeţi nordici, mai scrie Dorin NăDrău.

GEORGE CUŞNARENCU

Probleme ale transportului de oxigen din sânge

Ne referim, desigur, la calitatea sângelui, care poate ajunge la un nivel scăzut, deoarece conţine mai puţină hemoglobină decât este necesar pentru o stare bună de sănătate. Termenul cel mai cunoscut pentru această problemă este anemia şi se traduce prin faptul că avem deficit de hemoglobină, cea care transportă oxigenul, absorbit din aer în plămâni, către toate ţesuturile şi organele din corp.



Când hemoglobina este în cantitate mai mică decât normalul, ţesuturile funcţionează prost şi acest lucru este foarte important când e vorba despre sistemul muscular şi creier. Nivelurile adecvate de hemoglobină sunt în mod deosebit necesare în timpul sarcinii, astfel încât fătul să se poată dezvolta cum trebuie. În consecinţă, nou-născutul are o greutate scăzută la naştere şi devine uşor malnutrit.

● ***Anemia cauzată de un deficit de fier*** este în toată lumea cea mai răspândită formă a bolii. Ea cauzează o reducere a concentraţiei de hemoglobină şi a numărului şi formei hematiilor.

Acest tip de anemie este produs de consumul deficitar de fier, absorbţie digestivă insuficientă a fierului sau o nevoie crescută de fier (de pildă, creşterea, menstruaţia şi sarcina). Deoarece numai 10% sau mai puţin din fierul conţinut în alimente este absorbit la nivelul intestinului, aproximativ 10 mg de fier administrat zilnic asigură nevoile fiziologice. Este recomandat ca femeile gravide să beneficieze de 10-20 mg de fier din alimente (depinzând de vârstă) pentru a menţine nivelul normal al hemoglobinei.

● ***Anemia din cauza deficienţei de vitamina B12:*** hematiile de la nivelul măduvei osoase nu pot să se maturizeze corespunzător. E determinată în majoritatea cazurilor de un deficit de absorbţie a vitaminei B12. Simptome comune ale anemiei sunt: oboseală generală şi letargie, dispnee, ameţeli, slăbirea vederii, dureri de cap, insomnii, palpitaţii, anorexie. Semnele fizice includ paloarea pielii şi ale conjunctivei, paloarea mucoaselor şi a unghiilor.

Datorită faptului că riscul anemiei este mare în unele categorii cum ar fi femeile gravide, profilaxia tratării în masă (cu suplimente de fier) se recomandă fără a fi necesar vreun diagnostic. Pentru a preveni anemia este necesară consumarea de alimente bogate în fier: carne, peşte, ficat, carne de pasăre, ouă, legume cu frunze verzi, dovleac, spanac, cartofi dulci, fasole uscată, cereale sau fructe proaspete.

Se recomandă adăugarea unei cantităţi mari de frunze verzi la supe şi gătitul în vase de fier (o parte din fierul din compoziţia vasului va trece în alimente). Factori care intensifică absorbţia de fier sunt carnea de pasăre, peştele sau fructele de mare, vitamina C din fructe, sucuri, cartofi şi alte legume (cu frunze verzi: spanac, varză, salată), alimente fermentate sau germinate şi condimentate (de exemplu, sos de soia).

Fermentaţia, gătitul şi germinaţia au avantajul că reduc cantitatea de substanţe inhibitoare a absorbţiei de fier. Factori care inhibă absorbţia de fier: fitaţii prezenţi în cereale, făina albă, legumele, nucile, seminţele.

Pentru a depăşi această problemă, cerealele pot fi procesate prin fermentaţie, iar pâinea poate fi făcută din aluat cu drojdie. Sunt foarte utili compuşii fenolici care leagă fierul (tanin), cei mai puternici inhibitori ai absorbţiei se găsesc în ceai, cafea, cacao, infuzii de plante şi în anumite mirodenii, precum şi calciul sub diferite forme (lapte şi produse lactate).

Celulele care „fură” proteine

Scleroza multiplă – o boală autoimună în care celulele imune scot izolaţia protectoare de mielină de pe nervi – i-a nedumerit de mult timp pe cercetători. Un mister-cheie este care dintre celulele imunitare ale corpului devin necinstite; şi de ce. Un nou studiu sugerează că, pe măsură ce unele celule T pornesc pe calea lor de distrugere, ele trec o proteină critică într-un alt tip de celulă imunitară, numită B.

Dirijarea acestor celule T canceroase ar putea deschide uşa către noi terapii pentru scleroză multiplă, cu mai puţine efecte secundare. Acest studiu este primul care arată că unele celule T fură o proteină numită CD20 de la suprafaţa celulelor B. Comportamentul respectiv poate semnala că celulele T au devenit mai dăunătoare. Lucrarea oferă indicii cu privire la cauzele sclerozei multiple, dar poate avea şi implicaţii pentru tratament. Pacienţii cu scleroză multiplă primesc adesea terapii care vizează celulele imune care poartă CD20, despre care oamenii de ştiinţă au presupus în mod tradiţional că sunt celule B.

Dar studii recente au arătat că medicamentele distrug şi celulele T purtătoare de CD20, a căror dispariţie ar putea explica de ce starea pacienţilor se îmbunătăţeşte. Dacă medicamentele funcţionează prin uciderea celulelor T CD20 pozitive rămâne neclar, spune imunologul Joan Goverman de la Universitatea din Washington, Seattle.

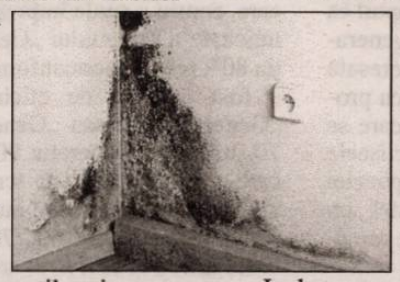
Dar, dacă cercetătorii confirmă acest mecanism, ar fi posibil să se elaboreze tratamente noi, mai precis ţintite, care ar putea elimina celulele T agresive, fără a provoca efectele secundare adesea severe ce rezultă din pierderea celulelor B. Acest lucru ar putea, la rândul său, să îmbunătăţească viaţa persoanelor cu scleroză multiplă.

Umezeala din locuinţe

Excesul de umiditate reprezintă un adevărat flagel pentru locuinţe, fiind responsabil pentru apariţia mucegaiului specific (binecunoscuta igrasie) care este o ameninţare la adresa sănătăţii noastre.

Un nivel ridicat al higrometriei le poate provoca ocupanţilor clădirii alergii, probleme ale aparatului respirator sau afecţiuni articulare. Chiar dacă mai puţin vizibilă, umezeala excesivă a pereţilor afectează cel mai frecvent habitatul nostru, cu aproape 21% din locuinţe. Cum se poate rezolva această problemă?

Pentru ca o casă să fie considerată confortabilă, nivelul de umiditate din interior trebuie să se situeze la circa 50%, iar dacă se depăşeşte pragul de 65% vor apărea în timp elemente ce vor afecta durata de viaţă a construcţiei, degradându-i structura.



Unul dintre primele semne care trebuie să ne atragă atenţia este condensul, adică acoperirea pereţilor şi a geamurilor cu picături de apă, precum şi deformarea ori dezlipirea tapetelor, pete de mucegai pe tavan, pereţi şi în zona crăpăturilor, uneori chiar un miros dezagreabil de mucegai.

De asemenea, vopseaua care se exfoliază şi obiectele din interior care „transpiră” indică o higrometrie ridicată, toate acestea fiind în măsură să atragă rapid măsuri corespunzătoare de combatere a ei, mai ales că, în caz contrar, situaţia se va agrava.

Cauzele fenomenului sunt multiple şi ţin de activităţi cotidiene neţinute sub control (vase cu apă care fierbe, duşuri fierbinţi de durată, rufe puse la uscat în spaţii interioare), de scurgeri de apă (probleme ale reţelei de alimentare ori de scurgere, legături ale conductelor prost executate) ori infiltraţii (de la ţigle ale acoperişului deplasate sau sparte, faţada fisurată ori neizolată corespunzător, locuri unde stagnează apa pluvială, beciuri inundate, terenul fundaţiei care conţine apă în exces). În special dacă locuinţa este veche, trebuie verificată riguros etanşeitatea sa.

Întrucât problemele respiratorii sunt cele mai frecvente în asemenea cazuri, trebuie avută în vedere în primul rând eliminarea sursei excesului de apă, aerisirea zilnică a încăperilor timp de cel puţin un sfert de oră, dar e posibilă şi instalarea unei ventilaţii mecanice controlate (aparatul de aer condiţionat), utilă în orice sezon şi condiţii meteorologice.

Izolarea pereţilor exteriori şi înlocuirea geamurilor simple de la ferestre cu unele duble vor reduce, de asemenea, riscul formării condensului. Există numeroase remedii ale acestor probleme, ele putând fi precizate şi aplicate cel mai eficient de specialiştii în construcţii, dar ideea de bază este că trebuie acţionat cât mai repede, fiind vorba în fond despre sănătatea tuturor persoanelor care locuiesc în clădirea vizată.

PE SCURT
despre sănătatea dumneavoastră

Depresia rezultă aproape întotdeauna dintr-o combinaţie de mai mulţi factori. Cauza poate fi ereditară, trăsături personale şi evenimente de viaţă trăite. Unele persoane au predispoziţie la depresie, alţii sunt afectaţi de circumstanţe. Există, de asemenea, multe indicii că alimentele sănătoase favorizează o bună sănătate mintală, prin urmare, riscul de depresie poate fi redus sau evitat prin menţinerea creierului sănătos şi prin alimentaţie.

Pentru funcţionarea normală a creierului sunt necesare „materiale de construcţie” din alimente. Când mâncăm alimente nesănătoase pentru o perioadă lungă de timp,

Depresia şi alimentaţia

înseamnă că, de fapt, creierul nostru nu mai are acea materie primă potrivită pentru a funcţiona optim, ceea ce poate duce la tulburări de concentrare, dificultăţi de învăţare, dar şi la depresie.

Riscul de depresie creşte atunci când din dietă lipsesc nutrienţii esenţiali. În acest caz, alimentaţia deficitară poate juca un rol în depresie, dar o alimentaţie sănătoasă poate preveni sau vindeca boala.

De altfel, în general, un stil de viaţă sănătos ajută la prevenirea şi vindecarea depresiei. Acesta include un ritm biologic echilibrat, de zi şi noapte, suficientă mişcare, suficientă lumină şi o dietă sănătoasă. Ajustarea dietei zilnice poate avea un impact uriaş asupra sănătăţii creierului, ajutând la prevenirea depresiei.

În acest sens, este importantă limitarea consumului de zahăr; zaharurile ne fac să ne simţim bine doar pentru o perioadă de timp redusă. Trebuie limitat, de asemenea, consumul de alcool şi cofeină. Ambele furnizează energie, dar urmează o cădere mai lungă. Din această cauză, se pot dezvolta schimbări de dispoziţie, insomnie, frici şi depresii.

Pagină realizată de
ADRIAN-NICOLAE POPESCU